№1 (373) январь 2011

Айболит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Кому полезно топтаться по снегу

стр. 3

Верба вместо аспирина

стр. 11

Дорожные знаки судьбы

стр. 22

Пусть в вашем доме пахнет пирожками

стр. 5

Кое-что новенькое

Не спим, а мучаемся

ТАКИЕ ВОТ КОШМАРИКИ

В Италии ученые провели опрос среди жителей: какие кошмары им чаще всего снятся?

Самыми распространенными темами были погоня, падение, чувство парализованности и смерть. На втором месте сны об экзаменах, выпадение зубов и волос. Мужчинам часто снятся сны о нападении и кровавом насилии, а женщины просыпаются в холодном поту от сновидений о гибели любимого человека.

С УТРА ПОРАНЬШЕ ВСЕ МЫ ЗОМБИ!

Ученые из Британии обнаружили, что несколько утренних часов люди проводят в особом состоянии между сном и бодрствованием.

Фактически они представляют собой зомби, действуя автоматически и без полного осознания происходящего. Только к 09.55 преодолевают сонное состояние, включаются в работу и повседневную жизнь. Причина — желание пожить ночной жизнью. Люди позднее ложатся спать и все раньше встают.

РАССТРОЙСТВО СНА — ПРИЗНАК СЛАБОУМИЯ

Пожилым людям часто снятся красочные кошмары.

Если они сопровождаются вскриками во сне, то человек более склонен к развитию болезни Паркинсона и старческому слабоумию. Испанские ученые доказали, что такие расстройства сна — ранние признаки этих заболеваний.

ВЕЩИЕ СНЫ ВИДЯТ УМНЫЕ ЛЮДИ

К такому выводу пришли американские ученые.

Причем чем более человек развит умственно, тем детальнее он видит сны. По сути своей во сне мозг обрабатывает всю информацию. Теперь можно легко объяснить вещие сны. Если же человек не развит интеллектуально, то его ничего не интересует, кроме обычных будничных дел. Он очень редко видит сны, так как его мозг во время сна тоже спит.

■ ЧЕЛОВЕК НЕ ВИДИТ СНОВ В ТОТ МОМЕНТ, КОГДА ХРАПИТ.

■ 90% СНОВИДЕНИЙ ЗАБЫВАЕТСЯ УЖЕ ЧЕРЕЗ 10 МИНУТ ПОСЛЕ ПРОБУЖДЕНИЯ.

ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ АЛКОГОЛЯ ВРЕДИТ ВАШЕМУ ЗДОРОВЬЮ, НО ИДЕТ НА ПОЛЬЗУ ВАШЕМУ НАСТРОЕНИЮ!

Сенсация

В России родился говорящий младенец

Родители новорожденного Степана — жители Норильска Родион и Елизавета Бажеевы — потрясены необычными способностями своего ребенка.

Сразу после появления на свет младенец, открыв глазенки, неожиданно отчетливо произнес: «Папа!» Чрезвычайный случай с заговорившим после появления на свет мальчиком поставил врачей в тупик. Такие сложные слоги новорожденные не могут произнести, дети до месяца еще даже не гулят. Тем не менее это случилось. Через несколько минут после первого слова Степа произнес новое слово: «Мама!» А на следующий день его 17-летняя мама Лиза, ласково объяснявшая сыночку, что скоро придет папа, неожиданно услышала ответ: «Кто? Папа?» Родители Степушки к беременности отнеслись со всей ответственностью: читали специальную литературу, слушали музыку.

Новости

При Волгоградском областном уронефрологическом центре открылся центр детского гемодиализа. Сегодня под наблюдением врачей находятся 26 детей разного возраста из Волгограда и других районов области.

Зарядка поможет снять стресс и избавит от вспышек гнева — заявили американские исследователи. Физическая активность — хороший метод борьбы не только с агрессивным поведением у детей и взрослых, но и профилактика сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Обрезание мальчиков в младенчестве может защитить их от венерических заболеваний в будущем — считают австралийские специалисты. Ведь в складках крайней плоти скапливается много возбудителей заболеваний, передающихся половым путем. Обрезание в Австралии уже практиковалось для борьбы с венерическими заболеваниями.

Немецкие медики обнаружили, что полные люди чаще страдают синдромом беспокойных ног. Он проявляется во время сна. В ногах появляется мучительное желание двигаться, перебирать ногами, ходить. Это мешает нормальному отдыху.

В Индии крупные научные центры серьезно заняты изучением жизни после смерти и реинкарнацией умерших. Ученым удалось установить 2,5 тысячи случаев достоверных воспоминаний о прошлой жизни. Эти исследования свидетельствуют, что между смертью и следующим рождением проходит от 1 дня до 224 месяцев.

Власти китайской столицы установили в парках скамейки с шипами. Бросил монетку — и сиди себе 20 минут. А потом шипы выскакивают и как бы намекают: нечего тут рассиживаться, другие тоже хотят. А по ночам на этих скамейках теперь сладко спят китайские йоги.

О магнитных бурях — *Сезонные проблемы*

Как стать «бесчувственным»...

ПОВЛИЯТЬ НА ПОГОДУ МЫ НЕ В СОСТОЯНИИ, НО ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ ПЕРЕЖИТЬ ТЯЖЕЛЫЕ ДНИ СОВСЕМ НЕСЛОЖНО.

*** При гипертонии, ишемической болезни сердца** можно принять максимально разрешенную врачом дозу лекарств. При себе имейте препараты для облегчения состояния — «Валидол», «Эналаприл», «Валокордин».

*** Уменьшите количество принимаемой пищи,** чтобы не напрягать организм. Основу рациона должны составлять овощи, фрукты, кисломолочные продукты. Полезно устроить яблочно-морковный разгрузочный день — это нормализует свертываемость крови.

*** Избегайте конфликтных ситуаций.** Людям с уязвимой нервной системой нужно принимать настойку пиона или по таблетке глицина 3 раза в день.

*** Если критические дни совпали с магнитными бурями,** а также при склонности к маточным кровотечениям, врачи советуют принимать по таблетке кальция и по 1 драже аскорутина в течение 3 дней. Можно пить кровоостанавливающие отвары из листьев крапивы, подорожника.

*** Включите в пищу** курагу, изюм, пшенную кашу, картофель в мундире — они богаты калием, питающим сердечную мышцу.

*** Старайтесь избегать тяжелых физических нагрузок.** Не рекомендуется носить тяжелые сумки, затевать генеральную уборку.

*** При перепадах атмосферного давления гипертоникам и сердечникам** нужно поддержать сердце: в течение 2-3 дней пить настой корня валерианы с медом (1 ст. ложку корня валерианы настаивайте в термосе 8 часов, принимайте по 2 ст. ложки до еды 3-5 раз в день). При необходимости валериану можно заменить пустырником.

*** Если в сырую погоду стали болеть суставы,** обострился остеохондроз, помогут теплые (не горячие!) ванны с хвойным экстрактом. Их желательно принимать не только в дни капризов погоды, но и 2 раза в год по 10-12 процедур для укрепления организма. Отличный вариант — курс скипидарных ванн по Залманову.

*** Если вы гипертоник,** в холодную погоду не спешите выходить на улицу. Одевшись, постойте 3 минуты у форточки или, спустившись на первый этаж, задержитесь в подъезде — это сделает перепад температуры менее резким. Полезно дышать маслом мелиссы, иланг-иланга, лаванды — эти эфирные масла снижают давление.

*** Если вы гипотоник,** начинайте «критический» день с зарядки и контрастного душа, чтобы активизировать кровообращение. Ваше спасение от капризов погоды в движении. Помогут взбодриться настои стимулирующих трав — лимонника, элеутерококка, женьшеня (желательно пропить курсом).

*** Если перепады погоды вызывают подавленное настроение и апатию,** начните принимать зверобой — это отличный природный антидепрессант (заварите 1 ст. ложку зверобоя 1 стаканом кипятка и пейте как чай 3 раза в день).

Чем сильнее расстройство организма, тем раньше человек предчувствует изменение погоды — не за 2 часа до снегопада или магнитной бури, а за сутки или двое. Некоторые реагируют с опозданием, через 1-2 суток.

P. S. Проверьте щитовидную железу: эндокринные заболевания усиливают метеозависимость.

Цифры и факты

■ 80% ГРУДНИЧКОВ ПЛАЧУТ, ПЛОХО СПЯТ И МУЧАЮТСЯ ОТ ВЗДУТИЯ КИШЕЧНИКА ИМЕННО В ДНИ СМЕНЫ ПОГОДЫ.

■ ОСОБЕННО ЧУВСТВИТЕЛЬНЫ К ИЗМЕНЕНИЯМ ВНЕШНЕЙ СРЕДЫ НЕДОНОШЕННЫЕ ДЕТИ И ПОЯВИВШИЕСЯ НА СВЕТ С ПОМОЩЬЮ КЕСАРЕВА СЕЧЕНИЯ.

■ ДАЖЕ ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ЛЮДЕЙ 18-20 ДНЕЙ В ГОДУ БЫВАЮТ ОЧЕНЬ ТЯЖЕЛЫМИ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

Почти подвиг

Железное сердце бьётся в груди

Омские хирурги имплантировали искусственное сердце 35-летнему пожарному Евгению Пашкову, который получил серьезные осложнения в результате простуды.

Оно изготовлено из титана и силикона. Сложнейшую операцию проводили кардиохирурги Омской клинической больницы, ассистировали им специалисты из Берлинского института хирургии сердца. Искусственное сердце может работать бесконечно долго. Правда, приходится носить с собой аккумулятор весом около 2 кг, так как требуется регулярная подзарядка. Сам же орган весит 284 г. Кроме того, что больному необходимо с осторожностью относиться к местам с излучением, других ограничений у титанового сердца нет. В России подобных операций проведено всего 24, эта операция по счету стала 25-й. Тех, кто в ней нуждается, много. В одной только Омской области в очереди на операцию по имплантации искусственного сердца стоит 30 человек.

Называем адрес — *Думай, думай*

Где не дадут прикурить

*** Москва.** Министерство обороны разработало программу «Армия без табака». Министр Анатолий Сердюков уже издал приказ о прекращении бесплатной раздачи табачных изделий в армии.

*** Санкт-Петербург.** Законодательно собираются запретить курение в подъездах домов. Строителей обязуют строить новые дома с вентилируемыми кабинками для курения.

*** Хабаровск.** Граждане могут за денежное вознаграждение сообщать по телефону о нерадивых продавцах, продающих сигареты подросткам.

*** Рязань.** В Рязанском государственном медицинском университете открыт обменный пункт пачек сигарет на конфеты и фрукты.

*** Иваново.** Запрещено курить во всех помещениях учреждений и административных предприятий города.

*** Череповец.** В городе уже действует программа «Брось курить и выиграй!». Все, кто бросил курить, стали участниками лотереи с денежными призами.

*** Беларусь.** Собираются поднять цены на табачные изделия минимум на 70%. По мнению врачей, это самый эффективный метод борьбы с курением.

*** Тунис.** Злостных курильщиков будут принудительно госпитализировать и лечить, как наркоманов.

*** Китай.** С 2011 года в Китае начинает действовать полный запрет на курение в общественных местах. Нельзя будет курить ни в гостиницах, ни в офисах, ни в ресторанах, ни в других закрытых помещениях, даже в такси.

*** США.** С 2011 года вносится полный запрет на курение на всех подлодках военно-морских сил США. До этого подводный флот оставался единственным местом в армии, где разрешалось курить.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у психиатра

Болезнь, которая рядом...

ПРОЧТИТЕ ЭТИ СТРОКИ: ВОЗМОЖНО, ЭТИМ СТРАДАЕТ КТО-ТО ИЗ ВАШИХ БЛИЗКИХ — БРАТ ИЛИ СЕСТРА, ЖЕНА ИЛИ МУЖ, — И ОТСЮДА В СЕМЬЕ СТОЛЬКО ПРОБЛЕМ — ССОРЫ, СКАНДАЛЫ...

Что нужно знать о больных маниакально-депрессивным расстройством?

Думаете, что маниакально-депрессивное расстройство врачи диагностируют не так уж часто? Ошибаетесь. Только в США насчитывается около 2 млн лиц, страдающих этой болезнью. Из наиболее знаменитых можно назвать Майка Тайсона. Вся цепь жизненных передряг, в которую время от времени попадает этот знаменитый боксер, объясняется наличием у него маниакально-депрессивного расстройства. В России таких больных тоже не меньше. Прочтите эти строки: возможно, этим страдает кто-то из ваших близких — брат или сестра, жена или муж, — и отсюда в семье столько проблем — ссоры, скандалы... Особенность болезни заключается в том, что ее очень сложно диагностировать на ранних этапах. И только тогда, когда у больного начинаются психозы и он попадает к психиатру, может быть поставлен правильный диагноз. Заподозрить, что причина вовсе не в дурном характере, трудно. Ведь у большинства больных маниакально-депрессивным расстройством интеллект не страдает, а наоборот, он может быть выше среднего. В юности, как правило, они подают большие надежды. А тем, кто встал на преступный путь (маньякам), хватает ума не быть пойманными долгое время. Они изощренно продумывают свои грязные преступления.

Болезнь развивается постепенно или проявляется сразу?

Больному присущи 4 основных характерных признака.

Первый признак. Человек ощущает прилив бодрости и энергии — готов «хоть горы свернуть». Но ведь он не машина и хочет он этого или нет, он устает, а также его мышцы, тело.

Второй признак. Человек начинает транжирить деньги на ненужные вещи. Это приводит к безденежью и нищете.

Третий признак. Больной ввязывается в различные авантюры, не продуманные до конца, которые кажутся ему безупречными. Это происходит потому, что его мозг в этой стадии рождает массу идей и не может отсеивать ненужные. Это истощает силы и нарушает привычный ход жизни.

Четвертый признак. У человека появляется романтический настрой, фантазии и ожидания в отношении совершенно чужих и не подходящих для этого людей. А причина заключается в той эйфории, в которой больной находится. Готовность идти на сближение и легковерность ввергают его в различные любовные авантюры с сомнительными личностями. Отсюда неразборчивость в половых связях, человек легко обманывается. А став обманутым и разоренным, начинает злобно мстить обществу и всем людям вокруг, которые, как ему кажется, ввергли его в это расстроенное состояние.

В итоге — конфликт с близкими и друзьями...

Все 4 перечисленных признака приводят больного к конфликту с близкими и друзьями. Он устал и раздражен, и у него нет ни сил, ни желания общаться, поэтому у таких больных почти нет друзей и очень часты разводы. Транжирство денег и последующий финансовый крах также не прибавят ему любви ни близких, ни друзей, у которых он начнет просить деньги в долг. Рискованные и непродуманные авантюры не приносят того результата, который от них ожидался, а время, силы и деньги, затраченные на них, можно бы потратить на что-либо более полезное. И наконец та легковерность, с которой он вступает в романтические отношения с совсем не подходящими для этой цели людьми, приводит его к краху. Вот основные факторы, медленно, но верно опускающие больного маниакально-депрессивным расстройством на дно жизни.

Что нужно делать, чтобы затормозить болезнь?

Обычно больной сам начинает замечать, что с ним происходит что-то не то. Он начинает ощущать прилив сил, становится веселым, энергичным. Пытается нагнать то, что упустил, находясь в депрессии. Будучи человеком, который везде и во всем стремится к совершенству, начинает буквально изводить себя работой, но достичь успехов зачастую не удается. Это повергает в очередную депрессию, поэтому очень важно не перетрудиться и не переутомиться. Хотя не замечаешь усталости и готов хоть горы свернуть, нужно давать телу отдохнуть.

Чтобы не стать транжирой

Больной должен регулярно записывать расходы в дневник. По окончании маниакальной фазы, когда приступов нет (увы, это временно), можно проанализировать «здравомысленность» тех или иных расходов. С бессмысленным транжирством денег можно справиться, если откладывать ту или иную трату на определенное время. Одна из главных ошибок больного в маниакальной фазе заключается в том, что он считает или ему кажется, что он должен купить ту или иную вещь немедленно. Потом на поверку оказывается, что это пустая трата денег.

Продавцы магазинов знают об этих особенностях человеческой психики, особенно замечают, если человек больной. И, как правило, говорят, что осталось всего несколько штук... Или скидки на стоимость товара действуют только сегодня. Это подталкивает к покупке дорогостоящей вещи. В таких случаях больной должен спросить себя: «А что случится, если я куплю эту вещь через неделю (2 недели, месяц)?» В большинстве случаев ничего не случится, если отложить трату денег на определенное время. Сам больной должен себя сдерживать.

Всякий раз, вовлекаясь в романтические отношения с новыми людьми, больной должен в первую очередь спросить себя: «А тот ли это человек?» И опять надо отклонить принятие окончательного решения на определенное время: «Если этот человек действительно мне нужен будет и через 2 недели, значит, он на самом деле хорош».

Применяя эти приемы, больной в маниакальной фазе убережет себя от многих недальновидных и неправильных решений. Конечно, тут необходимо и правильное лечение, и консультация психиатра.

Алишер Шамсиев, врач-психиатр

У вас аденоиды?

Ходите по снегу

Полезно ходить босиком по влажной земле или свежевыпавшему снегу.

Эту процедуру можно заменить другой — ходить босиком в холодной воде, налив ее в ванну, или топтаться в тазу. Начинать такое лечение надо с 1 минуты, ежедневно увеличивая время на несколько секунд, одновременно увеличивая уровень воды в емкости. Курс лечения — 2-3 недели. Ни в коем случае нельзя стоять на снегу, росе или холодном полу. Нужно или ходить, или просто топтаться на месте. После процедуры ноги разотрите до порозовения шерстяной тканью и наденьте теплые носки. Одновременно надо учиться втягивать в нос 4-5 раз в день настой хвоща полевого (1 чайн. ложка травы на 1 стакан кипятка, настаивать 1 час, процедить, охладить) и таким образом промывать носоглотку. Если не получается втягивать настой носом, то хотя бы полощите им горло несколько раз в день. Положительный эффект наступает уже через месяц.

Проверено на себе

От зуда — раствор Кастеллани

Мне 57 лет. Замучил зуд в паху, под грудью и под мышками. Сдавала кровь на сахар и мазок на грибок — все в норме. Помог мне один врач-дерматолог. А ведь несколько лет ходила по врачам, ни один ничего подобного не предложил. Два дня надо смазывать зудящие места раствором Кастеллани — фукорцином. Не дольше! Иначе можно сжечь кожу. Затем наносить крем «Акридерм-ГК». Помогает сразу. Желаю всем здоровья!

Надежда Павловна, Бийск, Алтайский край

Розовый лишай боится дёгтя

Розовым лишаем заразиться может любой человек. В этом случае, помимо прописанных дерматологом препаратов, выручают народные средства. Мне помогала обыкновенная бумага. Как известно, ее делают из древесины, которая при сгорании выделяет вещество, похожее на деготь. Вот он-то и обладает целебными свойствами. Я сделала из большого листа бумаги (можно из газеты) кулек и обрезала нижнюю часть, чтобы было удобно ставить на фарфоровую тарелку. Подожгла конус и, когда он догорел, осевший на тарелке деготь смешала с двумя чашками льняного масла (если пятен на теле немного, ингредиентов можно брать меньше). Мазь втирала в пораженные места два раза в день. Через несколько дней от лишая ничего не осталось.

Анжела Якунина, Луганск

Пчела ужалила — и нет жировика!

Один мой земляк избавился от жировика с помощью пчелы. Он рос на голове и уже был размером с орех. Однажды пчела ужалила прямо в эту шишку. Через неделю мужчина стал замечать, что жировик уменьшается. Когда он пошел к пчеловоду, тот отловил пару пчел и посадил на жировик. Ужалили еще разок. Через 2 месяца от жировика не осталось и следа. Кто не боится укуса пчелы, лечитесь, если нет аллергии на пчел.

Марьям Абдуллаева, Махачкала, Дагестан

Чтобы лучше спалось

* Вставайте с постели и ложитесь спать в одно и то же время каждый день, включая выходные.
* Принимайте поливитамины, но только по утрам.
* Перед сном принимайте расслабляющую ванну и пейте теплое молоко.
* Не ложитесь спать днем.
* Если вам мешает шум, используйте беруши.
* Спальня предназначена исключительно для сна и секса. Не смотрите в ней телевизор, не закусывайте и не работайте.
* Прежде чем лечь спать, составьте список того, что вас тревожит. Затем сверните его и уберите подальше, сказав себе: «Я подумаю об этом завтра».
* Если вы не можете заснуть, встаньте и перейдите спать на другое место.
* В спальне должно быть прохладно.
* Не пейте перед сном напитки, содержащие кофеин, в том числе и чай.
* Не ешьте перед сном. Ужин должен быть не позже чем за 3 часа до сна.

Лечебная гимнастика — *Рекомендуем*

От головной боли

Хронические головные боли могут возникать по разным причинам — от зрительного напряжения до повышенного давления, но большинство из них может быть следствием неправильного дыхания.

Попробуйте при дыхании использовать не диафрагму, а грудную стенку и мышцы шеи. Научитесь дышать глубоко и правильно, и вы сможете предупредить головные боли.

Вот 3 позы, которые стимулируют глубокое брюшное дыхание, помогающее уменьшить головные боли.

1. Пассивное дыхание. Лягте на пол, ноги положите на сиденье стула, шея слегка поддерживается свернутым полотенцем, руки лежат в удобном положении на некотором расстоянии от тела ладонями вверх. Поместите нетяжелую книгу на нижнюю часть живота. Вдохните через нос и почувствуйте, что ваш живот поднимается вместе с книгой. Переключайте внимание на движение книги всякий раз, как только вы замечаете, что начинаете думать о чем-то, что уже произошло или должно произойти. Продолжайте от 5 до 10 минут.

Опустите голову между вытянутых рук, локти выпрямлены, грудная клетка раскрыта. Расслабьте лицевые мышцы. Удерживайте положение на 15 дыхательных движений. Вернитесь в исходное положение.

2. Наклон вперед. Встаньте лицом к стулу, положите на спинку обе руки. Отойдите на несколько шагов от стула и наклоните переднюю часть туловища (до бедер) так, чтобы туловище было горизонтально полу. Вытяните позвоночник, слегка согните колени, дыхание полное и глубокое.

При сильных приступах головной боли

Попробуйте принимать настой полыни обыкновенной. 1 чайн. ложку листьев полыни залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте примерно 3-4 часа. Принимайте по 1/3 стакана 3 раза в день.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Тест-диагностика

«Здесь помню, а здесь не помню...»

Суета и вечные стрессы вгоняют вполне молодых и здоровых людей в состояние «здесь помню, здесь не помню». А как ваш мозг справляется с нагрузками? Ответьте на вопросы: за каждый ответ **«никогда» — 0 баллов, «редко» — 1, «иногда» — 2, «часто» — 3.**

1. С трудом вспоминаете то, что произошло в последние дни.
2. Вам сложно следить за действием фильма (книги, передачи), потому что вы отвлеклись и сразу потеряли нить.
3. Бывает такое: куда-то идете и вдруг начинаете мучительно думать: а за чем же, собственно, вы шли.
4. Из головы может начисто вылететь, что надо заплатить за квартиру или встретиться.
5. Вдруг проваливаются в памяти номера телефонов, которыми вы часто пользуетесь.
6. Забываете неожиданно имя или фамилию человека, с кем общаетесь постоянно.
7. Вы способны заблудиться в хорошо знакомом месте.
8. Бывает, что с трудом вспоминаете, куда совсем недавно положили нужную вещь.
9. Выходя из дома, забываете выключить газ, свет, запереть дверь (или думаете, что забыли).
10. Случается по нескольку раз повторять одно и то же, вызывая недоумение окружающих.
11. Бывает, что трудно воспроизвести имена популярных людей или названия известных мест.
12. Вынуждены многое записывать, не надеясь на память.
13. Трудно запоминать новые рецепты, названия лекарств.
14. Вы теряете вещи.
15. Бывает, что тут же начисто забываете то, что вам только что сказали.

ПОДВЕДЁМ ИТОГИ

7 баллов и меньше. У вас отличная память! Тем не менее не забывайте ее подпитывать, в том числе с помощью витаминов. Ищите их в хлебе с отрубями, сырах, горохе, орехах, гречке и других крупах. Налегайте на болгарский перец, изюм и курагу.

От 7 до 15. Вы еще держитесь, но запоминать новую информацию все труднее. Ваш мозг нуждается в регулярных тренировках. Начните хотя бы с режима — высыпайтесь и больше бывайте на воздухе.

15 и более. Вашу память нужно срочно реанимировать. Возможно, появились проблемы с сосудами и мозговым кровообращением. Есть смысл посетить невролога и выяснить причину снижения памяти и внимания.

■ ПОЯВИЛСЯ ЯЧМЕНЬ? ПРОТИРАЙТЕ ЕГО ВЛАГОЙ, СОБРАННОЙ С ЧИСТОГО ЗАПОТЕВШЕГО ОКНА, 2-3 РАЗА В ДЕНЬ.

■ ПРИ ВЫСОКОЙ ТЕМПЕРАТУРЕ ВО ВРЕМЯ ПРОСТУДЫ ПРИКЛАДЫВАЙТЕ КО ЛБУ И ВИСКАМ ЛИСТЬЯ СВЕЖЕЙ БЕЛОКОЧАННОЙ КАПУСТЫ ИЛИ ОТЖАТУЮ И ЗАВЕРНУТУЮ В МАРЛЮ КВАШЕНУЮ КАПУСТУ.

При кашле полезно делать холодные компрессы на грудную клетку, намочив полотенце в холодной воде. Причем эту процедуру делают трижды за 10-15 минут. Последний компресс оставляют на 40-60 минут, затем снимают его, растирают грудную клетку шерстяной тканью, больного хорошо укутывают и укладывают в постель. Если кашель не дает заснуть, можно сделать ингаляцию из 2%-ного новокаина (6-10 вдохов) или выпить стакан горячей воды с 3-5 каплями йода. А для лучшего отхождения мокроты полезно перед сном выпивать по 100 мл теплой воды с 1/2 чайн. ложки питьевой соды и щепоткой морской соли.

От кашля — холодные компрессы

СМЕШАЙТЕ 1:1 СОК КАЛАНХОЭ И ЗВЕРОБОЙНОЕ МАСЛО. СМАЗЫВАЙТЕ НОСОВЫЕ ХОДЫ ЭТОЙ СМЕСЬЮ НЕСКОЛЬКО РАЗ В ДЕНЬ ПРИ ХРОНИЧЕСКОМ РИНИТЕ. ХОРОШО СОЧЕТАТЬ С ИНГАЛЯЦИЯМИ ОТВАРОМ ЗВЕРОБОЯ.

От хронического ринита

* Приготовьте мазь из сока лука, мякоти листа алоэ, меда, мази Вишневского (продается в аптеке). Возьмите в равных частях и тщательно перемешайте. Храните мазь в плотно закрытой посуде в холодильнике. При употреблении подогревайте до 36-37°С. В этой мази смочите тампоны и на 30 минут вложите в каждую ноздрю. Лечение проводите до исчезновения симптомов ринита.

* Несколько раз в день в нос закапывайте теплое зверобойное масло по 3-5 капель. Масло готовьте так: 20-30 г свежих измельченных цветков зверобоя с листьями залейте 1 стаканом рафинированного растительного масла, настаивайте в теплом темном месте 3 недели, периодически встряхивая. Затем процедите через несколько слоев марли. Храните в холодильнике.

* Смешайте в равных частях мед и зверобойное масло. Смазывайте ватным тампоном слизистую оболочку носа во второй половине дня и перед сном. Полезно одновременно пить липовый чай с малиной или вареньем из инжира.

Для вас, сердечники

ЧАЙ, УКРЕПЛЯЮЩИЙ СЕРДЦЕ

Смешайте по 1 части плодов шиповника и отжатых ягод облепихи (жом без сока), 1/2 части плодов боярышника. Залейте 2 чайн. ложки смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте 2 часа, затем добавьте мед по вкусу. Для укрепления сердца такой чай пейте хотя бы 1 месяц, а лучше постоянно, с перерывами в 2-3 недели. А каждую осень обязательно пейте этот чай. Поскольку облепиха должна быть свежей, можно смешать в необходимой пропорции шиповник и боярышник и уже отдельно — отжатую облепиху с медом. Храните в холодильнике.

МУРРАЙЯ — ОТ АРИТМИИ

Это растение рекомендуется использовать в лечении, если покалывает и болит сердце.

Если есть проблемы с сердцем, выращивайте дома комнатное растение муррайю. Залейте 5 спелых ягод, разрезанных пополам, 5 измельченных листиков и опавшие лепестки цветков водкой в 100-граммовой бутылочке и настаивайте в темном месте 2 недели. Принимайте по 18-20 капель за 20 минут до еды. Быстро исчезают боли и покалывания в сердце, проходит аритмия.

КАЛИНА — ОТ СЕРДЕЧНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Людям, страдающим сердечной недостаточностью, надо проводить 3-4 курса лечения калиной по месяцу.

Полезно есть калину и свежей, и замороженной. Приготовить целебный настой можно так. Разомните 1 ст. ложку ягод калины, чтобы появился сок. В эту массу добавьте 1 ст. ложку меда, перемешайте и залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час. Пейте этот настой по 1/2 стакана 2 раза в день. Курс лечения — месяц. Если вам не понравится этот способ, можете использовать любой другой. Калина в любом виде сердцу приносит пользу.

Прикинь на себя — *На приёме у терапевта*

Спрашивали? Отвечаем

РАДИКУЛИТ СОВСЕМ ЗАМУЧИЛ...

Может, что-нибудь посоветуете?

Вячеслав, Серпухов

Замесите ржаное тесто, дождитесь, когда оно прокиснет. Разотрите поясницу аптечным скипидаром до покраснения. Затем на поясницу положите слой марли, на нее — слой теста в 1 см, накройте пергаментом или полиэтиленом, тепло укутайтесь. Через 20-25 минут снимите компресс, поясницу ополосните теплой водой, насухо вытрите. Обычно бывает достаточно 5-6 процедур.

ОТ АСПИРИНА ГАСТРИТ ОБОСТРИЛСЯ

Врач назначил аспирин, но от этого препарата у меня обострился гастрит. Чем надо запивать лекарство, чтобы не страдала слизистая оболочка желудка?

Олег, Самара

Действительно, при длительном приеме аспирина могут обостриться такие заболевания, как гастрит и язва желудка, так как ацетилсалициловая кислота разъедает слизистую оболочку пищеварительного тракта. Есть два способа избежать этого побочного действия препарата.

* Запивайте аспирин киселем или рисовым отваром.

* Измельчите лекарство в порошок, смешайте с 1/4 чайн. ложки сахарного песка и держите во рту под языком до полного рассасывания.

ЛЕЧУ АСТМУ — ПОДНИМАЕТСЯ ДАВЛЕНИЕ

Специалисты утверждают, что многие лекарства против астмы поднимают артериальное давление. Так ли это? Что же в таком случае делать?

Андрей Иванович, Иркутск

Некоторые аэрозольные препараты для лечения астмы в самом деле повышают артериальное давление, среди них «Астмопент», «Изадрин», «Беродуал», «Вентолин». Чтобы их побочное действие не сказывалось, не стоит ими увлекаться. Их принимают только в самом начале приступа астмы и в небольших дозах.

...ЧТОБЫ ФИБРОМА РАССОСАЛАСЬ

У мужа на шее выросла опухоль. Поставили диагноз мягкая фиброма. Предложили прооперироваться. Неужели нельзя без операции сделать так, чтобы фиброма рассосалась, тем более что она доброкачественная?

Наталия Б., Смоленская обл.

Нет, без операции вам не обойтись. Как показывает многолетняя практика, фиброма сама собой не рассосется, а вот перерасти в нечто нежелательное вполне может. Лечение как раз и заключается в хирургическом удалении новообразования. Удалите фиброму и живите спокойно.

ПОЧЕМУ-ТО ЗВЕНИТ В УХЕ...

У меня иногда что-то звенит в правом ухе. К врачу не решилась обратиться. Что это может быть?

Л. И. Сомова, Пермский край

Обратитесь к отоларингологу. Врач проверит остроту слуха, посмотрит, нет ли у вас серной пробки, которая может быть причиной вашего состояния. Впрочем, периодический шум в ушах иногда бывает связан с атеросклерозом сосудов головного мозга.

Я ВСЯ ПОКРЫЛАСЬ СЫПЬЮ

С наступлением холодов я вся покрылась сыпью. И ладно, если бы где-нибудь под одеждой, а то ведь на лице. Прямо не знаю, что делать!

Виолетта Д., Апатиты

Холодовый панникулит наблюдается как реакция организма на низкие температуры. Обычно бывает у молодых женщин. Через 2-3 дня после охлаждения на лице и голенях возникают болезненные подкожные узлы, которые держатся 1-2 недели. При повторном воздействии холодом заболевание может вернуться. Так что берегитесь переохлаждения!

Повысить содержание лейкоцитов в крови поможет отвар донника лекарственного: 2 ст. ложки сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают час и пьют по 1/3 стакана 3 раза в день. Пить такой отвар надо всю жизнь.

МОЖЕТ ЛИ ОШИБАТЬСЯ УЗИ?

Может ли поставленный с помощью УЗИ диагноз оказаться ошибкой?

С. Н. Чулбис, Тамбовская обл.

Вполне, и это не такая уж редкость. Тут все зависит от квалификации врача, который делает УЗИ, от аппарата, от того, хорошо ли вы подготовились (например, если в кишечнике вовсю «гуляют» газы, это может исказить картину), даже от вашего веса. Врач может увидеть то, чего нет, или не увидеть того, что уже есть, из-за его малых размеров. Иногда бывает, что обнаруженный с помощью УЗИ камень в почках при повторном исследовании оказывается камнем в желчном пузыре. Врач может увидеть объемное образование, например в яичнике, но не может сказать точно, что именно он нашел. Результаты УЗИ — серьезная информация для врача, но еще не окончательный диагноз.

Не навреди

Деньги на ветер!

Экстракт китайского растения гинкго билоба, широко используемый в качестве средства для улучшения работы мозга, практически не предотвращает потерю памяти, но увеличивает риск инсульта — к такому выводу пришли американские ученые. Они наблюдали в течение 3,5 года за 118 добровольцами, которые принимали экстракт гинкго билоба. За это время семеро скончались от ишемических инсультов. Это стало неожиданностью: ишемический инсульт связан с образованием тромбов в сосудах мозга. Выходит, гинкго билоба не снижает свертываемость крови и не сдерживает образование тромбов.

Для тех, кому за...

Пусть в доме пахнет пирожками

Сладковатый, чуть приторный душок, который с первых же минут ощущается в домах пожилых людей (даже самых чистоплотных), не спутаешь ни с чем. Так пахнет старость. Как справиться с этим неприятным запахом?

НИЧЕГО ЖИРНОГО!

Так уж устроен человек: он слышит запах других людей и почти не замечает, как пахнет сам. Кроме того, с возрастом снижается обоняние, поэтому многие старики даже не подозревают о том, что от них не очень приятно пахнет.

Недавно японские ученые обнаружили особые химические вещества, которые вырабатываются в человеческом организме по мере его старения. Чем старше человек, тем больше выделяется характерный запах старости. Ученые, обследовав пот пожилых людей, выяснили, что с годами в организме человека вырабатывается слишком много глюкозы и молочно-кислых бактерий. Специфический сладковатый аромат исходит от стариков, обильно употребляющих высококалорийную жирную пищу.

ОВОЩИ ЛУЧШЕ ТУШИТЬ

Отталкивающий запах также образуется при частом употреблении свежих овощей и фруктов. Дело в том, что пищеварительный тракт пожилого человека работает уже не так активно, как в молодости, поэтому гниение даров природы начинается еще в желудке. А вот низкокалорийная пища — вареные, тушеные и печеные, но не жареные овощи и фрукты помогают немолодым людям пахнуть более приятно.

ОТ ВАНН ОТКАЖИТЕСЬ

К сожалению, многие старики не очень любят принимать ванну, и не только из-за опасения поскользнуться. С годами кожа истончается, выделение жировой смазки уменьшается. Из-за этого она становится сухой и очень чувствительной, поэтому зачастую мыться не хочется. К тому же вода с мылом смывает с кожи защитную пленку, и кожа после ванны становится стянутой и болезненной. У многих людей старшего возраста, особенно часто у мужчин, развивается повышенное шелушение кожи, а у женщин — старческий зуд, часто в области гениталий и ануса. Неприятные ощущения обычно обостряются после душа. Но все-таки не стоит забывать о гигиене в любом возрасте. Просто водные процедуры нужно проводить иначе, чем в молодости. Как?

1. От ванны лучше отказаться, заменив ее душем. Принимать душ достаточно через день, ведь с годами потовые железы работают уже не так активно. Для мытья мыло не годится, купите гель-крем. После ванны обязательно наносите на кожу смягчающий крем или растительное масло.

2. В ванне должны быть поручни, на дне — резиновый коврик, препятствующий скольжению. А еще лучше, если родственники будут помогать мыться.

3. Температура воды должна быть не слишком горячей, но и не чересчур прохладной.

4. Если трудно принимать ванну, можно протирать тело гигиеническими салфетками, пропитанными смягчающими и противовоспалительными экстрактами, подойдут салфетки для младенцев.

ПРИНИМАЙТЕ ВИТАМИНЫ

Чтобы справиться с повышенной сухостью кожи, важно не только за ней правильно ухаживать, но и принимать витамины группы В, они содержатся в мясе, цельнозерновых крупах. А также жирорастворимые витамины A, D, E. Однако их нужно принимать в дозе, рекомендованной врачом, потому что для организма опасен как недостаток, так и переизбыток этих веществ.

НЕПРИЯТНО ПАХНЕТ СТАРЫЙ ХЛАМ

Неприятно пахнуть может не только тело, но и все, что окружает пожилого человека: старый хлам, давно непроветриваемые вещи, домашняя пыль, в том числе и отмершие чешуйки кожи, которые застревают у пожилых людей в складках одежды, оседают на покрывалах и мягкой мебели, забиваются в ворс ковров. Поскольку старикам тяжело самим убирать квартиру, стирать и утюжить свою одежду и постельное белье, то в доме появляется застоявшийся запах. Обязанности по уборке и уходу должны взять на себя более молодые родственники. Освежать воздух лучше не искусственными освежителями, а запахами цветов, травами, кусками ароматического мыла, цитрусов.

ООО ЕВРОПЕЙСКАЯ КЛИНИКА «СИЕНА-МЕД»
АКАДЕМИЧЕСКАЯ АССОЦИАЦИЯ СПЕЦИАЛИЗИРОВАННЫХ ЦЕНТРОВ СОВРЕМЕННОЙ ЗАПАДНОЕВРОПЕЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ МОЗГА
РЕКЛАМА С 164
ГОЛОВНАЯ БОЛЬ, ИНСУЛЬТЫ ШИЗОФРЕНИЯ, ЭПИЛЕПСИЯ РАССЕЯННЫЙ СКЛЕРОЗ, ДЦП
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ КОЖНЫХ БОЛЕЗНЕЙ
ПСОРИАЗ, ЭКЗЕМА, СКЛЕРОДЕРМИЯ
ЦЕНТР ТЕРАПИИ ПОЗВОНОЧНИКА, СУСТАВОВ
ПОСЛЕ ТРАВМ, Б-нь Бехтерева, АРТРОЗЫ, ГРЫЖИ
ЦЕНТР ДИЕТОЛОГИИ И ГАСТРОЭНТЕРОЛОГИИ
ЦИРРОЗ, ГЕПАТИТ, ЗАПОР
ЦЕНТР ЛЕЧЕНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ И ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ
диабет, излишний вес, остеопороз, бесплодие
ЦЕНТР ТЕРАПИИ АЛКОГОЛИЗМА
т. 8(4732) 47-77-55
г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. www.sienamed.ru
ООО «СИЕНА-МЕД» г. Воронеж, ул. 60 Армии, 22 Б. ОГРН 1073667008537
ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА ПО ОКАЗЫВАЕМЫМ УСЛУГАМ. ВОЗМОЖНЫ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Не примета, а диагноз

* Ноздри зудят — к простуде или обострению аллергического ринита: расположенные здесь точки снимают заложенность носа и улучшают отток слизи.

* Хочется помассировать скулу? Начинается гайморит.

* Трете веки, виски, переносицу, кончик носа? Пора расслабиться.

* Хочется поскрести затылок? Поднимается давление.

* Хочется размять мочку уха, надавить на глазные яблоки и уголки глаз? Накопилась зрительная усталость.

* Хочется пощекотать хрящевой выступ ушной раковины? Назревает приступ радикулита.

Кому ещё необходим инкубатор с выводимостью 92%?
Чудо-наседка обеспечит: • естественную вентиляцию; • регулируемое увлажнение; • автоматический переворот яиц (каждый час); • оптимальную температуру!

Вместимость	Цена
36 яйца (220 В)	3420 руб.
63 яйца (220/12 В)	3780 руб.
63 яйца (220 В)	3600 руб.
96 яиц (220/12 В)	4800 руб.

В продаже сетка для гусиных и перепелиных яиц, овоскоп.
Пр-во Россия. Срок службы 10 лет.
Чудо-наседка — здоровые цыплята!

Надоела ручная стирка?

Представьте себе, вы:
• больше не стираете руками;
• экономите на химчистке;
• забыли о боли после стирки,
потому что теперь появилась личная «Золушка»!
Ультразвуковая стиральная машинка «Золушка» не портит вещи, «кушает» всего 20 Вт, весит меньше полкило, не шумит и не требует водопровода!
Приобретите «Золушку» и получите гарантию на 18 мес! Срок службы 10 лет. Пр-во Россия.
Цена — 1590 руб.; от 2 шт. — 1490 руб. за шт!

Маленький размер груди?

Миостимулятор позволит вам:
• увеличить объём груди за 30 дней;
• восстановить девичью форму;
• избежать растяжек;
• получить удовольствие от процедуры;
• и не копить деньги на опасную процедуру!
Проверено 7-летним опытом работы!
Используйте этот шанс! Пр-во КНР
Цена — 1850 руб., от 2 компл. — 1750 руб. за компл.

Чудо-печь Используется МЧС России!

Согреться в предстоящую зиму Вам поможет чудо-печь, работающая на дизеле и керосине. С ней Вы:
• не будете зависеть от центрального отопления; • быстро обогреете дом, склад, стройку... (50 м² за 1,5 ч.);
• разогреете еду.
Вытяжка не нужна, достаточно форточки!
Заправка через 10-12 ч.
Не ждите морозов, покупайте печи заранее!
В продаже – фитили. 2,5 кВт; 37x42x32 см; 6 кг; гарантия 3 года; срок службы 7 лет
Цена — 2650 руб.; от 2 шт. — 2540 руб. за шт!

Мир комфорта
Отправка заказов в течение 4 дней!
реклама
Звоните прямо сейчас!
Прием заказов с 6.00 до 21.00 по тел.: 8-800-2000-820 (звонок по России БЕСПЛАТНЫЙ); 8(8332) 54-10-10, 57-28-21, 57-31-24.
610026 г.Киров, а/я10, отдел 22. Оплата при получении на почте. Уточняйте информацию о доставке в отдаленные регионы. Сбор за почтовый перевод – 6% от стоимости товара.
Если товар вам не подойдет, мы вернем вам деньги! (ст 26.1 ФЗ «О защите прав потребителей»).
Доставка по Центральной России и обработка заказов Бесплатно!
Ещё больше товаров для вас и вашего дома на www.mir-c.ru
РЕКЛАМА С 165
ОГРН 1074345028010 ООО «Мир комфорта», г.Киров, ул.Бородулина, 12, отдел 22. Товар сертифицирован!

РЕКЛАМА С 163
Скипофит – здоровье для всей семьи!
Скипофит® для растирания
Для приготовления продукции «Скипофит» используются натуральные составляющие, специально приготовленные из хвойной живицы высшего качества, собранной в ручную.

www.naturmed.ru
Местное растирание в области суставов и позвоночника.
Местные ванны в отсутствии горячей воды.
Усиливает действие общих скипидарных ванн.
Скипофит «Живица» – стимулирует интенсивное раскрытие спавшихся капилляров и их глубокое очищение. Улучшает защитные силы организма, предотвращает старение.
Скипофит «Движение» – улучшает питание хрящевой ткани. Способствует снижению болевых ощущений, воспаления, уменьшает припухлость и отек тканей.
Скипофит Нормализация веса» – улучшает обмен веществ, удаляет излишки жидкости в проблемных местах, способствует расщеплению жировых отложений.
Скипофит® для растирания спрашивайте в аптеках:
Города Москва: «Ригла» – т. 730-2-730; **«Гексал»** – т. 980-52-62; **«Витафарм»** – т. 661-35-65; **Самара** – (846) 270-54-04; **Санкт-Петербург** – (812) 703-45-30; **Хабаровск** – (4212) 43-66-45; **Екатеринбург** – (343) 322-65-47; **Тамбов** – (4752) 56-53-44; **Новосибирск** – (383) 202-61-91; **Н.Новгород** – (8312) 74-01-30; **Набережные Челны** – (8552) 46-37-48; **Казань** – (843) 554-54-54; **Кемерово** – (3842) 53-90-90; **Ростов-на-Дону** – (863) 263-05-23; **Магнитогорск** – (3519) 21-04-54; **Уфа** - (347) 252-43-45; **Воронеж** - (4732) 52-63-83; **Грозный** – (8712) 22-5157; **Новокузнецк** - (3843) 99-11-66; **Вологда** – (8172) 504-804; **Волгоград** – (927) 530-98-63.
Коды в «ЦВ Протек»: 201726, 201727, 203717, 203718, 207324, 207325, 207326.
СЕРТИФИКАТ № РОСС RU.ПР73.В36046
ООО «МедиаГрупп», ОГРН-1087746118613, Москва, ул. Вятская, д. 35. На правах рекламы
ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ, ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ СО СПЕЦИАЛИСТОМ.

Проверено на себе

После эндопротезирования сначала ходила на костылях, а теперь даже без трости хожу

В «Айболите» №13 за 2010 год прочитала статью А. С. Рябушкина, травматолога-ортопеда, кандидата медицинских наук, об эндопротезировании тазобедренного и коленного суставов. Пишу, чтобы люди знали: не стоит бояться этой операции.

Лет 10 я не могла нормально ходить. Болела поясница, я ходила, опираясь на трость. По направлению от Минздрава поехала в Санкт-Петербург в Российский исследовательский институт им. Р. Р. Вредена. Хоть и взяла с собой результаты всех медицинских обследований, в институте снова обследовали и прооперировали. После операции была в реанимации одни сутки, а потом перевели в палату. На третий день с помощью врача встала на два костыля. На следующий день он меня попросил сделать несколько шажков, если их можно было назвать шагами, потом каждый день все больше и больше. С такими, как я, пациентами мы разрабатывали прооперированные ноги. С выпиской дали и инструкцию, как дальше разрабатывать. Через 1,5 месяца я легла в физиотерапевтическую лечебницу. Восстановилась быстро. Сначала ходила на двух костылях, потом с тростью, а теперь без трости. Оперировал меня хирург от Бога Р. Л. Тихилов. Желаю ему долгих лет счастливой жизни!

Теперь о себе. Живу в очень красивом селе, с одной стороны у нас кавказские горы, а с другой — лес. Красота! Хожу без палки. Занимаюсь огородом, у меня всего понемногу — картошки, кукурузы, фасоли, зелени, моркови, свеклы. Держу кур. В мире и согласии прожила с замечательным мужем 36 лет, вырастили троих детей: двух сыновей и принцессу-дочь, все имеют высшее образование. Младший сын живет со мной. У меня пятеро внучек и два внука. Жду еще пополнения. Мне скоро будет 70 лет, я счастливая мама и бабушка (тьфу-тьфу, чтобы не сглазить). Работала акушеркой в селе.

Люди дорогие, не бойтесь операции, решайтесь на нее смело! Всем читателям газеты мои новогодние поздравления! Будьте счастливы!

Феня Александровна Багаева-Хугаева, с. Тарское, РСО-Алания

Советы американских неврологов

«Вступило» в спину

Попытка резко сдвинуть или поднять что-то неподъемное является первопричиной всех проблем со спиной. Результат, как правило, — боль в спине. И от нее не всегда легко избавиться.

КАК ОСЛАБИТЬ ПРИСТУП

Боль в спине бывает острая и хроническая. Острую боль вы чувствуете неожиданно. Эта боль приходит после того, как вы сделали нечто, чего не нужно было делать, или сделали что-то не так. Боль могут вызвать деформации суставов или растяжение мышц спины. Болеть может безумно в течение нескольких дней, но врачи говорят, что можно избавиться от боли, если вы сами себе окажете скорую помощь.

Не залеживайтесь в постели

Если вам все еще больно после 2 дней, проведенных в постели, лишний день не повредит. Однако лучше подняться с постели по возможности скорее. Все зависит от боли. Но если вы думаете, что лучше недельку-другую полежать, то вы ошибаетесь. На каждую неделю, проведенную в постели, понадобится 2 недели реабилитации. Те, кто встает с постели через 2 дня после болевого приступа, приступают к работе гораздо раньше.

Не стойте на ногах

При острой боли первое, что надо сделать, — лечь в постель. Возможно, это единственное, что вы сможете сделать. Любое движение, даже встать и пойти в ванную, может причинять боль. Итак, 1-2 дня постарайтесь меньше двигаться.

Приложите к больному месту лед

Лучше всего погасить острую боль, приложив лед. Это уменьшит отек и растяжение мышц спины. Или сделайте ледяной массаж. Приложите пакет со льдом на больное место и массируйте по 7-8 минут в течение 1-2 дней.

Попробуйте облегчить боль теплом

После первых двух дней лечения льдом врачи рекомендуют переключиться на тепло. Опустите мягкое полотенце в тазик с очень теплой водой, как следует выжмите его и расправьте, чтобы не было складок. Ложитесь на грудь, подложите подушки под бедра и голени и пусть кто-то расстелит полотенце на том месте спины, где болит. Сверху положить полиэтиленовый пакет и грелку. А на нее положить, например, книгу. Это усилит давление, создаст влажное тепло и поможет сократить спазмы мышц.

Попробуйте тепло и холод попеременно

Для тех, кто не может решить, что лучше, хорошо попробовать оба способа. Попеременные тепло и холод заставят вас почувствовать себя лучше. Попробуйте 30 минут лед, а затем 30 минут тепло, и повторяйте этот цикл.

Растягивайтесь, чтобы смягчить спазмы

Растягивание болезненной спины ускорит выздоровление. Хорошее упражнение для растяжения низа спины: медленно подтяните колени к груди, лежа в постели. Немного надавите на колени. Вытянитесь и расслабьтесь. Повторите упражнение. Растяжение поможет мышцам скорее успокоиться.

Скатывайтесь с кровати

Причем осторожно и медленно. Так вы сведете болевые ощущения до минимума. Оказавшись на краю постели, держите спину прямо. Сначала спустите с кровати ноги, затем, двигаясь как пружина, поднимите верхнюю часть туловища прямо с постели.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ ДЛИТЕЛЬНУЮ БОЛЬ

Для некоторых боль в спине привычна, она преследует каждый день и длится без конца. А кто-то страдает от периодической боли. Даже самое незначительное движение может вызвать ее. Это так называемая хроническая боль. Для тех, кто знаком с нею, особенно полезно прислушаться к таким советам (они помогут и при острой боли).

Спите на доске

Чтобы кровать не прогибалась посередине, когда вы спите, положите кусок фанеры между матрасами.

Спите в форме буквы S

Больная спина не терпит, если вы ложитесь лицом вниз. Лучшим положением является «ленивая поза». Подложите под голову и шею подушку, спина плоско лежит на постели, затем подложите подушку под колени. Когда выпрямляете ноги, мышцы подколенного сухожилия растягиваются и надавливают на низ спины. При согнутых коленях подколенные сухожилия не растянуты и ничего не давит на спину.

Спите в позе плода

Хорошая поза — положить подушку между колен, когда спите на боку. Подушка не дает ногам скользить вперед и поворачивать бедра, что дополнительно давит на спину.

Принимайте одну таблетку аспирина в день

Специалисты утверждают, что это будет снимать боль. Боль в спине часто сопровождается воспалением вокруг того места, где болит, и простые противовоспалительные препараты, такие, как аспирин, могут уменьшить боль. Они могут помочь и при сильном воспалении.

Попробуйте кору ивы

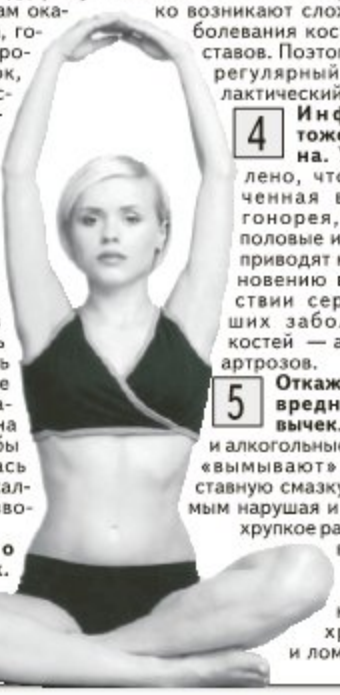
Природное противовоспалительное средство — кора белой ивы. Если принимать ее после еды, она не окажет воздействия на желудок, но снимет слабую и умеренную боль в спине. Однако страдающим язвой и изжогой не стоит принимать это средство.

Переверните боль с ног на голову

Перенос тяжести снимает боль в спине. Соорудите специальное устройство, которое переворачивается назад и позволяет вам висеть вниз головой. Делайте так в течение 5-10 минут в день. Однако если у вас проблема с дисками позвоночника, лучше получить разрешение врача на такое лечение. При глаукоме оно вообще противопоказано.

Как вернуть суставам гибкость

Из всех органов кости и суставы находятся в самых неблагоприятных условиях. Во-первых, на них ложится вся масса нашего тела. Во-вторых, кости и суставы очень плохо омываются кровью. Поэтому так много различных болезней костей и суставов. Как вернуть суставам прочность и гибкость?



1 Правильно питайтесь. Замечено, что поддержку больным суставам оказывают бобовые, яйца, говядина, птица, морепродукты, капуста, чеснок, лук, растительные масла, семечки — тыквенные, кунжутные, подсолнечные. А вот соли нужно есть как можно меньше.

2 Нужен полноценный сон людям с заболеваниями позвоночника, так как мышцы расслабляются лишь в ночное время. Постель для сна не должна быть слишком мягкой, лучше с ортопедическим матрасом. Подушка нужна низкая и плотная, чтобы голова не поднималась высоко и не перегружался шейный отдел позвоночника.

3 Вспомните о старых травмах. Застарелые вывихи, нарушения обменных процессов, отложения солей — на этом фоне легко возникают сложные заболевания костей и суставов. Поэтому нужен регулярный профилактический осмотр.

4 Инфекции тоже причина. Установлено, что не леченная вовремя гонорея, другие половые инфекции приводят к возникновению впоследствии серьезнейших заболеваний костей — артритов, артрозов.

5 Откажитесь от вредных привычек. Курение и алкогольные напитки «вымывают» межсуставную смазку, тем самым нарушая и без того хрупкое равновесие в работе суставов и делая кости хрупкими и ломкими.

Лечебная гимнастика

При остеохондрозе

* Стоя на четвереньках, на выдохе плавно округлите спину, голову опустите вниз. На вдохе прогните спину, поднимите голову, отведите плечи назад. Выполняйте попеременно. Затем прогните спину и делайте волнообразные движения вперед, пытаясь «подныр-нуть» под воображаемую перекладину на уровне плеч.

* Лежа на животе, попеременно поднимайте сначала только голову и руки, вытянутые вперед, затем только ноги, а потом руки и ноги одновременно.

* Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, плавно поднимайте верхнюю часть туловища.

* Вращения из положения стоя. Таз остается неподвижным, а туловище медленно двигается то вправо, то влево, описывая круг.

И то, и другое — плохо

ДЕФИЦИТ ИЛИ ИЗБЫТОК КАЛЬЦИЯ В КРОВИ ПРОИСХОДИТ ПРИ НАРУШЕНИИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ. НАСКОЛЬКО ЭТО СЕРЬЕЗНО?

— Что представляют собой нарушения обмена веществ?

— Низкое содержание кальция в крови называется гипокальциемией, избыток кальция — гиперкальциемией. Это отклонения от нормы в содержании кальция. Почти весь (99%) имеющийся в организме кальций находится в костях, а оставшийся 1% содержится в крови. От содержания кальция зависит работа нервной системы. Регулируется этот показатель паращитовидными железами, от работы которых зависит, сколько кальция поступит в костные ткани, сколько будет усвоено из пищеварительной системы и сколько будет выведено с мочой и калом.

— Почему развивается недостаточность кальция?

— Основные причины развития гипокальциемии:

* снижение активности паращитовидной железы из-за травмы, заболевания или перенесенной хирургической операции;

* плохое всасывание или потеря кальция из пищеварительного тракта; понос или передозировка слабительных; организм недостаточно получает витамина D, в нем мало гормона паращитовидной железы, или человек страдает пониженной кислотностью желудка.

— Какое действие оказывает на организм дисбаланс кальция?

— Со стороны костно-мышечной системы: покалывание и онемение пальцев, мышечные спазмы, тик в области лица, спазмы в животе и мышечные судороги; слабость, мышечная вялость, боли в костях и патологические переломы.

...Сердечно-сосудистой: нарушения сердечного ритма и низкое кровяное давление; признаки блокады сердца, угнетенность сердца и высокое кровяное давление.

...Пищеварительной: понос; потеря аппетита, тошнота, рвота, запоры, обезвоживание и сильная жажда.

— От чего еще возникает недостаток кальция и витамина D?

— При тяжелом инфекционном заболевании или тяжелых ожогах;

* при изменении кальциевого обмена при ацидозе;

* при нарушении функции поджелудочной железы;

* при почечной недостаточности;

* при недостатке магния.

— Какие причины приводят к избыточному содержанию кальция?

— Избыток кальция вызывают:

* повышенная функция паращитовидных желез;

* излишек витамина D;

* опухоли;

* множественные переломы и длительная малоподвижность;

* рак костной ткани.

С. В. Кучумова, терапевт, врач первой категории

Так я спасаюсь от подагры

Выступающая косточка у основания большого пальца ноги приносит немало страданий. Причина — нарушение обмена веществ в организме, при этом в суставе откладываются мочекислые соли. Так вот, когда подагра обостряется, прежде всего исключите жареное мясо, горох, фасоль, грибы, шпинат, щавель. Для выведения мочевой кислоты из крови нужно пить много воды и принимать настои мочегонных растений — листьев березы, брусники, толокнянки и др. Полезно прикладывать компресс из медицинской желчи или сырого картофеля и каждый день смазывать кожу вокруг косточки настойкой йода — это задерживает развитие болезни. Еще полезно делать соляно-йодные ванночки для ног: 2 ст. ложки пищевой соли и 10 капель йода на 1 л воды. Хорошо помогает массаж вокруг косточки. Выполнять его надо легкими круговыми движениями.

Надежда Георгиевна Игнатенко, Прокопьевск, Кемеровская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Пригодится

«ГОРЯТ» СТОПЫ?

Флакончик йода перелейте в бутылочку с широким горлышком, добавьте 6 таблеток анальгина (не измельчайте), закройте и оставьте на ночь. Утром встряхните, получится желтовато-белая жидкость. Налейте на ладонь и втирайте в больное место. Когда чуть подсохнет, еще раз повторите. И так в течение нескольких дней 2-3 раза в день.

СТОМАТИТ И ЯЗВОЧКИ ВО РТУ?

Чтобы язвочки на слизистой полости рта быстрее заживали, несколько раз в день полощите рот горячей водой, лишь бы можно было терпеть, или слабым раствором марганцовки с добавлением нескольких капель йода (на 500 мл теплой воды 2-3 крупинки марганцовки и 8-10 капель йода). Для профилактики афтозного стоматита полезно полоскать рот слабым раствором квасцов 1-2 раза в неделю.

ЗАМУЧИЛА ЯЗВА ЖЕЛУДКА?

Пропустите через мясорубку по 1 стакану ядер грецких орехов и листьев алоэ (листья предварительно выдержите в холодильнике неделю), смешайте, добавьте стакан меда, 200 г сливочного масла и стакан красного вина (кагор или любое виноградное). Все тщательно перемешайте и принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 минут до еды. Язва зарубцуется.

На приёме у уролога

Спрашивали? Отвечаем

РАЗВЕ ЛЕЧИТЬСЯ НЕ НАДО?

УЗИ обнаружило камень (0,3 см) в правой почке. Терапевт сказал, что лечения не требуется, только наблюдение. Боюсь, что это может привести к более тяжелым последствием, чем выведение камня сейчас. Или бояться не стоит?

Анастасия, Московская обл.

Камень такого размера должен отойти самостоятельно, без вмешательства извне. Максимум, что можно сделать, — это пару дней, например, выпивать не меньше чем по 3 литра жидкости и принимать спазмолитики, например, но-шпу по 2 таблетки 3 раза в день. Обычно этого бывает достаточно, чтобы вымыть из почек все соли и мелкие конкременты.

От камней в почках. Из любой сливы выньте косточку, в ней и находится лекарство. Съедайте по 20 ядрышек 3-4 дня, затем сделайте перерыв 3-4 дня и повторите курс, затем снова перерыв. И так 4-5 раз.

МНОГО МЕЛКИХ КАМНЕЙ...

На УЗИ обнаружили много мелких камней в мочевом пузыре. Предлагают операцию. Нельзя ли каким-нибудь способом растворить их?

Игорь Петрович Савушкин, Чита

Растворить камни практически невозможно, проще извлечь их при цистоскопии. Если вам предлагают провести именно эту процедуру, стоит согласиться.

ЧТО-ТО ЗАСТРЯЛО...

Мне 16 лет. Уже несколько дней мучаюсь позывами к частому мочеиспусканию. При этом, когда выходит моча, жжения и рези не чувствую, но такое ощущение, словно в члене что-то застряло и мешает. Струйка очень тонкая. Половых контактов не имел. И еще: когда лежу на спине, то желание сходить помочиться практически исчезает. Ходил к урологу, сдал анализы. Врач сказал, что моча хорошая, но в ней присутствуют соли. Через день все прошло само собой.

Андрей, Пензенская обл.

Такие симптомы могут возникать при застойной форме хронического простатита и мочекаменной болезни с наличием камней в мочевом пузыре. В 16 лет скорее всего речь идет о мочекаменной болезни, тем более что в моче выявлены соли. Есть смысл сделать УЗИ мочевого пузыря и еще раз обратиться к урологу.

ОПЯТЬ КАМЕНЬ В ЛОХАНКЕ

В сентябре прошлого года обнаружили камень в лоханке почки размером 22х15 мм. Получила 3 сеанса литотрипсии на аппарате ЭДАП. Часть камня вышла в виде песка и мелких осколков, оставшиеся фрагменты оказались рассеяны в чашечках и лоханке в виде мелких осколков. Недавно сделала УЗИ, результат ошеломил: опять камень в лоханке 22х9 мм и еще один камень там же размером 15х9 мм. Может ли такое быть, чтобы за 3 месяца сформировались два таких камня?

И. С. Пронина, Мурманск

Камни могли сформироваться из осколков, оставшихся после литотрипсии, времени для этого было вполне достаточно. Но УЗИ — не самый точный метод диагностики мочекаменной болезни. Чтобы установить размер конкрементов окончательно, нужно сделать обзорную урографию. И после этого уже решать вопрос о лечении.

ПИЛА «ЦИСТОН», НО РЕЗУЛЬТАТОВ НЕТ

Полгода назад после сильного приступа в правом боку в области почки у меня обнаружили камень на расстоянии 2 мм от выхода в мочеточник. Пила «Цистон» 2 месяца, но результатов не было. Потом в областной больнице вставили катетер — трубочку между почкой и мочеточником. Через месяц трубочку вытащили, но от этой процедуры камень опустился в мочевой пузырь. Врач рекомендует дробить камень. Может, есть какие-то сильные препараты для дробления и вывода камней или народные средства?

Наталья Голубенко, Калининград

Все зависит от размеров камня. Но если он смог самостоятельно пройти по мочеточнику, его размер не может превышать 1,5 см, а камень такого размера выводят из мочевого пузыря инструментально при цистоскопии. Почти наверняка в дроблении камня необходимости нет.

У МЕНЯ ОКСАЛАТНЫЕ КАМНИ

Полезен ли зеленый чай? Знаю, что нужно пить много жидкости, а крепкий черный чай пить не рекомендуется.

Филипп Иванович, Калуга

Да, зеленый чай полезен, его можно пить сколько угодно.

С. Н. Михайлов, уролог, врач высшей категории

Пролежни залечивала аэрозолем от ожогов

АЙБОЛИТ

У меня муж был парализован 4 года. Сотни раз приходилось залечивать пролежни. Как я это делала? Покупала в аптеке баллон «Олазоля» — от ожогов. Перед началом лечения тщательно дезинфицировала руки, пользовалась только стерильными бинтами. Брызгала на ладонь немного средства, хорошо разминала пузырьки, наносила лекарство на пораженные участки кожи, присыпала крахмалом и накладывала стерильную повязку. На следующий день легко снимала ее, предварительно смочив теплой кипяченой водой: благодаря крахмалу бинты не прилипали к телу. Протирала пролежни влажным тампоном (использовала все ту же кипяченую теплую воду), давала ране проветриться и накладывала свежую повязку. Делала перевязки ежедневно до полного исцеления. Если же рана загнаивалась, смазывала ее «Левомеколем» или «Солкосерилом» и тоже присыпала крахмалом.

Светлана Тихонова, Костромская обл.

Проверено на себе

Из почты «Айболита»

От простуды предпочитаю средство моей бабушки

АЙБОЛИТ

В аптеках сейчас огромное количество разнообразных средств от простуды. Уж не знаю, из чего их делают, но я предпочитаю проверенное средство моей бабушки. Еще с детства помню, как она меня спасала скипидарным раствором из хвойной живицы. Я очень часто простужалась до тех пор, пока родители не отдали меня к бабушке в деревню, ведь там и климат хороший, и парное молоко каждый день. Бабушка мной занялась всерьез. Парила мне ноги в скипидарном растворе и делала ингаляции. Поила специальным травяным чаем. Спустя месяц я забыла про свой вечный насморк и перестала кашлять. Я и сейчас, спустя 25 лет, стараюсь доверять только натуральным средствам. Постоянно покупаю скипидарные растворы от НИИ натуротерапии, ведь они из сосновой живицы и целебных трав. Я с ними и примочки делаю, и ноги парю, и в общих ваннах купаюсь. Благодаря только им и спасаюсь! Они и от простуды избавят, и давление снизят, и суставы в норму приведут.

Евгения Кротова, Самара

Мучали страшные боли в спине, в позвоночнике...

АЙБОЛИТ

Я много лет мучился с суставами и грыжей позвоночника, запустил артроз, а в итоге стал почти недвижимым — такие страшные боли, что думал: уж лучше умереть! А еще лишний вес (107 кг), склероз сосудов, гипертония, простатит, псориаз и куча других болезней. Какие только средства не пробовал, столько денег на них истратил, что страшно вспомнить! От отчаянья жить не хотелось. А тут сосед рассказал, что начал делать скипидарные ванны дома и у него суставы вообще прошли. Я долго сомневался, но если ванны уже 100 лет применяются, значит, они работают... Осенью прошел полный курс лечения и сам удивился результатам! Самочувствие значительно улучшилось, похудел на 12 кг, кожа стала как у ребенка, чувствую себя абсолютно здоровым, как будто помолодел лет на двадцать! Ну а самое главное, я забыл про суставы и позвоночник, боли перестали меня беспокоить уже после пятой процедуры и уже полгода не появляются. Сейчас восстанавливаю свою жену, у нее был инсульт, раньше вообще не вставала, а сейчас сама по квартире ходить начала! А сам я сейчас ко второму курсу готовлюсь, ведь впереди дачный сезон, надо быть в форме.

И. Ф. Машков, Тамбов

Меня поглотила депрессия: слёзы в подушку, много еды...

АЙБОЛИТ

Еще год назад я весила 117 кг при росте 168 см. Чувствовала себя ужасно, не столько морально от своего вида, сколько от состояния своего здоровья. Мне всего 27 лет, не замужем, живу с мамой. Заболеваний уже целый букет — диабет, склероз, жутко мучила одышка и постоянно высокое давление. Нарушение обмена веществ и гормональный сбой способствовали резкому набору лишнего веса. Совсем отчаявшись от безрезультатных диет и голоданий, у меня опустились руки. Меня поглотила вечная депрессия, слезы в подушку, много еды, чтобы заесть свое горе. Как всегда, мама пришла мне на помощь. Уже совсем отчаявшись и не зная, как мне помочь, она купила в аптеке скипидарные ванны. Рассказала, как ее коллега по работе похудела благодаря им. Я уже ни во что не верила и категорически была против, вплоть до истерики. Но мама настойчиво разводила мне ванны и насильно меня туда усаживала. Спустя неделю у меня заметно нормализовался сон и улучшилось настроение. Тут я уже сама взялась за себя и стала регулярно принимать ванны, ведь они воздействуют на капилляры и способствуют нормализации обмена веществ и расщеплению жировых отложений. Спустя 2 месяца я скинула свои первые 10 кг, что придало больший стимул для новых свершений. Я стала больше гулять, придерживаться правильного питания, каждые 2 дня обязательно принимала скипидарные ванны. Теперь благодаря моей настойчивости и ваннам я вешу 83 кг! Я порхаю, как бабочка! Нашла хорошую работу, а самое главное — любимого человека. Безумно счастлива и благодарна тем людям, которые изобрели скипидарные ванны! Огромное спасибо!

Елена Козлова, Балашиха

Голова болит так, что сил нет подняться с кровати

АЙБОЛИТ

Осенью и зимой, когда геомагнитная обстановка меняется чаще, мне приходится очень тяжело. Давление скачет постоянно, голова болит так, что сил нет подняться с кровати. Однажды пошла во двор за дровами да и упала там же в сугроб. Хорошо, сын пораньше с работы пришел и меня спас. Ходила я по врачам, все руками разводят, таблетки выписывают, заставляют худеть. А мне ничего не помогает, да и как тут похудеть, когда живешь в деревне и ешь одну картошку с макаронами да свинину со своего двора. Встретила однажды давнюю знакомую, поделилась с ней своим горем, и она мне рассказала про скипидарные ванны от НИИ натуротерапии на основе хвойной живицы. Оказывается, это средство хорошо чистит капилляры, способствует укреплению сосудистой стенки, нормализует кровоток. А это как раз мне и надо. Я тут же заказала по почте у института эти скипидарные ванны и начала принимать. Делала и общие ванны, и ножные, и колени свои больные растирала специальным хвойным экстрактом. Спустя неделю уже стало заметно легче. А потом и вовсе голова перестала беспокоить. И не только голова, похудела на размер, а суставы мои вновь как новенькие! Не могу теперь нарадоваться! Сыну посоветовала эти ванны принимать, они ему очень хорошо для поясницы помогают.

Валентина Николаевна, Пестово

РЕКЛАМА С 183

Скипофит®

www.skipofit.ru

НИИ натуротерапии

НАТУРАЛЬНЫЕ СКИПИДАРНЫЕ ВАННЫ

СЭЗ № 77.01.12.915.П.032457.06.06

Бесплатная консультация по применению и оформление заказа по т. 8 (495) 790-76-96.
Интернет-магазин: bezlekarstv.ru.

Адрес для писем, заказов почтой: 111250, Москва, а/я 70, НИИ натуротерапии.

Спрашивайте в аптеках вашего города!

Москва: в сети аптек «Ригла» — т. 730-27-30; «Гексал» — т. 980-52-62; «Витафарм» — т. 661-35-65; «Самсон-Фарма» — т. 994-48-88; «Горздрав» — т. 773-89-41, «А5» - т.787-05-55, «120 на 80», «Стар и млад», «Таблетка».

Санкт-Петербург — (812) 703-45-30; Хабаровск — (4212) 43-66-45; Екатеринбург — (343) 322-65-47; Тамбов — (4752) 55-53-44; Набережные Челны — (8552) 46-37-48; Новосибирск — (383) 202-61-91; Н.Новгород — (8312)74-01-30; Казань — (843) 554-54-54; Кемерово — (3842) 53-90-90; Ростов-на-Дону — (863) 263-05-23(24); Самара — (846) 270-54-04 ; Магнитогорск — (3519) 21-04-54.

«ЦВ Протек»: 201725, 201727, 203717, 203718, 203724, 203725, 203726.
ООО «МедиаГрупп», ОГРН 1067746118613, 127915, Москва, ул. Вятская, 35.

ПЕРЕД ПРИМЕНЕНИЕМ ПОЛУЧИТЕ КОНСУЛЬТАЦИЮ СПЕЦИАЛИСТА, ОЗНАКОМЬТЕСЬ С ИНСТРУКЦИЕЙ

№ 1/373 2011 г.

Вы просили рассказать

КАК ЗАБЕРЕМЕНЕТЬ СЕКС

О том, как предохраняться от нежелательной беременности, сейчас знают практически все. Но что делать, если женщина и мужчина очень хотят завести ребенка, но им не удается этого сделать? Не всегда нужно немедленно обращаться к врачу — иногда достаточно заниматься сексом правильно. Как именно?

ИРОНИЯ ЖИЗНИ

В начале своих интимных отношений многие женщины беспокоятся, как бы не «залететь», используют при этом всевозможные методы контрацепции, вплоть до не самого полезного «Постинора», лишь бы не допустить нежелательного зачатия... А спустя время вдруг обнаруживают, что забеременеть вовсе не так просто.

Традиционно врачи направляют на серьезные обследования только пары, у которых не получается забеременеть больше года. Что же делать тем парам, которые, пройдя обследования у всех врачей, утверждают, что полностью здоровы, но долгожданной беременности все нет?

Заниматься сексом правильно!

ЗАНИМАЙТЕСЬ СЕКСОМ БЕЗ ПРЕДОХРАНЕНИЯ

* 25% пар в этом случае удается зачать ребенка в первый же цикл.
* 60% женщин беременеют в течение 6 месяцев.
* 75% — в течение 9 месяцев.
* 80% — в течение года.
* 90% — в течение 18 месяцев.

ГЛАВНОЕ — «ПОЙМАТЬ» ОВУЛЯЦИЮ!

В принципе, женщина способна забеременеть за несколько дней до, во время и в течение нескольких дней после овуляции. Овуляция обычно происходит в середине цикла, однако известны случаи зачатия даже во время менструации. Если женщина внимательно следит за своим организмом, она может сама догадаться, что наступило время овуляции.

Перед овуляцией и в день овуляции могут чувствоваться легкие тянущие боли внизу живота, усиливается половое влечение, ежедневные выделения становятся по консистенции как яичный белок. Для достоверности можно отмечать изменения базальной температуры, регулярно измеряя ее обычным термометром во влагалище. Делают это по утрам не вставая с постели.

МИКРОФЛОРА ВО ВЛАГАЛИЩЕ ДОЛЖНА БЫТЬ НОРМАЛЬНОЙ

Для этого нельзя использовать интимные спреи, ароматизированные гигиенические прокладки и тампоны, они могут нарушить микрофлору влагалища. Откажитесь от всевозможных смазок, которые гинекологи рекомендуют во время секса, если слизистая оболочка влагалища истончена и пересушена. Это может уничтожить сперматозоиды. Стоит также отказаться от спринцеваний — они не только нарушают нормальную кислотность влагалища, но и могут привести к инфекциям и воспалениям, а также смыть шеечную слизь, которая необходима для продвижения сперматозоидов.

Стоит напомнить об одном бабушкином методе, который очень любят использовать женщины, планирующие беременность. Речь идет о спринцевании раствором пищевой соды примерно за полчаса до полового акта. Рецепт и правда хорош. Концентрация раствора должна быть небольшая: 1 чайн. ложка на 1 л воды. Щелочь нейтрализует кислую среду влагалища и создает благоприятные условия для продвижения и большей живучести сперматозоидов.

ЗАНИМАЙТЕСЬ СЕКСОМ ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ

Естественно, чтобы повысить свои шансы на беременность, нужно заниматься сексом регулярно. Но пары часто все свои силы тратят на секс во время предполагаемой овуляции и забывают об интимной близости во время безопасных дней. Действительно, секс, произошедший не во время овуляции, беременностью не завершится. Однако многие женщины овулируют не тогда, когда они думают, даже тесты на овуляцию могут обманывать. Секс 3 раза в неделю поможет не упустить тот самый момент, когда зачатие возможно.

В то же время категорически не рекомендуется вести половую жизнь каждый день — ежедневные эякуляции негативно скажутся на качестве и количестве спермы. Исследования показали, что воздержание от секса в течение более 7 дней увеличивает количество спермы, но не ее качество.

Что еще нужно делать, чтобы забеременеть, читайте в следующем номере «Айболита».

О. В. Васина, гинеколог, врач высшей категории

Для мужчин после 40 лет

Это «что-то» — мужской климакс

Мужчин называют сильным полом, но и в жизни сильной половины человечества наступает момент, когда с ними что-то происходит и они оказываются бессильны перед природой. Что же делать? Это «что-то» — мужской климакс!

1 Очень важно не снижать частоты половых актов, это отсрочит угасание половой функции. Хотя у 45-летнего мужчины уровень тестостерона значительно ниже, чем у 25-летнего, его вполне достаточно для занятия сексом. Кстати, именно после 40 лет и старше многие супружеские пары испытывают гораздо большее удовольствие от секса, чем в молодые годы, потому что знают, что их возбуждает больше всего, и не стесняются экспериментировать.

2 Мужчине в этом возрасте необходимо соблюдать режим дня, по возможности разрешить все психотравмирующие ситуации и выполнять посильные физические нагрузки, не забывая о диете. Если вы курите, попробуйте отказаться от вредной привычки и старайтесь не находиться в прокуренных помещениях.

3 Ежедневно обливайтесь сначала горячей, а потом холодной водой. Контрастный душ повышает тонус сосудов и закаливает организм.

4 Мужчины критического возраста должны время от времени посещать врача-андролога.

На приёме у гинеколога — *Прикинь на себя*

Спрашивали? Отвечаем

В ЧЕМ ВРЕД СТИМУЛЯЦИИ ЯИЧНИКОВ?

При лечении бесплодия назначают стимуляцию овуляции: кто из врачей на 3 месяца, кто на 6 месяцев, не больше. В чем же вред стимуляции для организма?

Зоя Васильева, Приморский край

В обычных женских консультациях для стимуляции овуляции назначают «Кломифен» или «Клостильбегид» на 3 месяца. Он блокирует рецепторы к эстрогену в гипофизе, после отмены лекарства гипофиз (железа в головном мозге) работает эффективнее. Если нет нужного эффекта, уже в специализированных центрах по бесплодию назначают стимуляцию овуляции готовыми гормонами гипофиза: лекарства под названиями «Хумегон», «Менопур», «Пурегон», «Гонал» и другие в течение еще 3 месяцев. Если и это не помогает, рекомендуют ЭКО (экстракорпоральное оплодотворение в пробирке). Большие дозы гипофизарных гормонов стимулируют фолликулы уже растущие, которые бы росли и без стимуляции, но они недостаточно нужных размеров и качество не то. Вред от стимуляции заключается в усиленной травме яичников. При выходе яйцеклетки из яичника ее приходится разрывать на поверхностную оболочку яичника. Выход яйцеклетки в норме бывает не каждый месяц, а при стимуляции может выходить 2-3 и более яйцеклеток. Кроме того, стимуляция большими дозами гонадотропных гормонов влияет на щитовидную железу и надпочечники, молочные железы. Перед стимуляцией обязательно обследуются эти железы.

СПРИНЦЕВАНИЕ СПАСАЕТ ОТ БЕРЕМЕННОСТИ?

Может ли спринцевание предотвратить нежелательную беременность?

Татьяна Н., Ставропольский край

Спринцевание — абсолютно ненадежный метод контрацепции. Во-первых, потому, что эта процедура не может начаться мгновенно после полового акта, а за время ее подготовки сперматозоид уже может проникнуть во влагалище. Во-вторых, введение какого-либо вещества во влагалище (борная или лимонная кислота, марганцовка) вызывает сильнейший ожог слизистой влагалища со всеми вытекающими последствиями. Женщину потом в течение многих лет могут беспокоить зуд, дискомфорт, сухость. Сегодня существуют спермициды, то есть вещества, которые убивают сперматозоиды (что и делают лимонная или борная кислота), но спермициды не разрушают, не обжигают слизистую влагалища и не вызывают никаких осложнений. Вот их и нужно использовать. Но презерватив все же надежнее, если им умело пользоваться.

УЗЕЛ В МАТКЕ НЕ ПОМЕШАЕТ ЛИ ЗАЧАТЬ?

После нескольких неудачных беременностей у меня в матке обнаружили узел размером 1,8 см. Не будет ли он мешать при последующих попытках зачать?

Г. С. Вязина, Омск

Все, что находится в полости матки (полипы, узлы, спираль), срабатывает как контрацепция, препятствуя наступлению беременности. Но если узелок миомы матки в полость матки не выпячивается, а расположен в толще мышцы и направлен в полость малого таза, то он не помешает зачатию. Однако во время беременности матка увеличивается с 50 г до 500 г, сеть кровеносных сосудов тоже увеличивается, утолщается, а они питают все мышцы матки, в том числе и узлы. За ростом узла следят с помощью УЗИ, поскольку он может перекрутиться, нагноиться, лопнуть. Так что вам придется чаще приходить на прием к врачу во время беременности и чаще проводить ультразвуковое исследование.

СПИРАЛЬ ОСТАВИТ БЕЗ ДЕТЕЙ?..

Говорят, что забеременеть можно сразу после удаления внутриматочной спирали. А я знаю женщин, у которых возникли проблемы с зачатием после спирали...

А. Б., Рязань

Внутриматочная спираль по своему механизму действия искусственно вызывает воспаление. После ее удаления у здоровой женщины внутренняя полость матки восстанавливается в течение нескольких дней. Но если в организм проникли микробы или вирусы и попали в матку, то начинается настоящее воспаление матки. Оно приводит к бесплодию, которое очень трудно поддается лечению. Поэтому женщинам, которые используют внутриматочную спираль, 2 раза в год необходимо проходить осмотр у врача-гинеколога и сдавать мазок на флору, чтобы вовремя пролечиться и не запустить болезнь.

У МЕНЯ ОПУЩЕНИЕ МАТКИ И ВЛАГАЛИЩА...

Врач предлагает операцию, но я боюсь хирургического вмешательства. А можно ли обойтись без него?

И. Рындина, Белгород

Если врач настаивает на операции, значит, есть необходимость. Тем более что опущение матки не просто неудобство. Опускаясь, матка тянет за собой расположенные по соседству мочевой пузырь и прямую кишку, что отражается на работе этих органов. Кроме того, шейка матки постоянно травмируется, создаются условия для онкологической патологии. Бояться хирургического вмешательства не стоит. При опущении матки используется лапароскопическая операция, она выполняется без больших разрезов, через маленькие проколы в брюшной полости. Под контролем монитора матку фиксируют в нужном положении с помощью специальных швов. Прооперированных выписывают домой через 4-5 дней.

М. Н. Озерова, гинеколог, врач высшей категории

Для вас, мусью

Чтобы избежать проблем с потенцией...

* следите за своим весом. Объем вашей талии не должен превышать 90 см;
* ограничьте калорийность пищи, сократив потребление рафинированных жиров (масла, сметаны, майонеза) и углеводов (сахара, конфет, сладких напитков);
* больше двигайтесь. Самый полезный для мужского достоинства вид спорта — плавание;
* откажитесь от курения. Оно не только способствует развитию атеросклероза, но и снижает уровень простагландинов — гормоноподобных веществ, которые способствуют появлению эрекции у мужчин;
* будьте осторожнее с приемом некоторых препаратов. К лекарствам, угнетающим интимную жизнь, относятся антидепрессанты, некоторые препараты от гипертонии, аллергии и противоязвенные средства.

Полезно знать

Ученые пришли к выводу, что секс по любви полезнее полового акта для удовлетворения инстинкта. Проведя ряд экспериментов, они выяснили, что половая близость между мужчиной и женщиной, которые любят друг друга, приводит к выбросу в кровь особого антихолестеринового вещества допамина: он помогает очищению сосудов от жировых бляшек. Так что если вы любите жирные шашлыки, отварной говяжий язык, а также креветки под пиво (все эти продукты содержат очень много холестерина) — живите с любимыми!

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ситуация

Случился обморок

ЧАЩЕ ВСЕГО ОБМОРОКИ БЫВАЮТ У ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ВЕГЕТОСОСУДИСТОЙ ДИСТОНИЕЙ, ПОРОКАМИ СЕРДЦА.

Спровоцировать приступ могут духота, быстрая езда, усталость, нервное напряжение и резкая смена положения. Особенно часто вызывает его страх, например, дети теряют сознание в кабинете у врача, при взятии анализа крови, на экзамене и даже просто отвечая урок у доски. Обычному нервно-сосудистому обмороку всегда предшествуют характерные симптомы. Ребенок жалуется на головокружение, тошноту, звон в ушах, у него темнеет в глазах, на теле выступает пот, ребенок зевает, у него расширяются зрачки и бледнеет кожа, он падает, медленно сползая на пол, и, как правило, не наносит себе травм.

Если на ваших глазах ребенок начинает оседать на пол, подхватывайте его на руки и несите на кровать, кушетку или лавочку. Уложите ребенка на спину, ноги приподнимите, подсунув под них валик из одежды или подушку. Голова малыша должна быть опущена. Если у него началась рвота, то измените положение — поверните на бок, при этом вытяните его руки вверх, а верхнюю ногу согните в колене и бедре. Обеспечьте приток свежего воздуха — откройте окно или вынесите малыша из душного помещения, расстегните ему рубашечку, развяжите шарф — это облегчит дыхание. Легкий массаж груди, кистей рук и стоп поможет привести ребенка в чувство. Если есть под рукой нашатырный спирт, то смочите в нем ватку, поднесите ее к лицу малыша и поводите из стороны в сторону.

Как предотвратить обмороки? Прежде всего следует наладить режим дня — малыш должен спать не меньше 9-10 часов в сутки, из них желательно 1,5-2 часа днем. В комнате, где он спит, оставляйте открытыми окно или форточку. Малыш обязательно должен спать на подушке или приподнятом изголовье кровати. Гуляйте с ребенком не меньше 2 часов в день. Помните, что малышу нельзя принимать горячие ванны, посещать баню и долго находиться на солнце. Ему пойдет на пользу утренняя зарядка на свежем воздухе, причем начинать гимнастику надо уже в постели. Но не позволяйте малышу резко вскакивать с кровати: пусть сначала немного посидит и только потом встает на ноги. На завтрак давайте чай, кофе или шоколад — содержащийся в этих продуктах кофеин повышает давление. Этим же свойством обладает и соль, поэтому ребенку полезно время от времени грызть сухарики. Лыжи, коньки, плавание, бег, теннис и другие динамичные виды спорта хорошо повышают тонус кровеносных сосудов.

Потеря сознания может быть вызвана не только вегетососудистой дистонией, но и более серьезной причиной — пороком сердца или эпилепсией. В таких случаях ребенок сползает на пол сразу, без головокружения и тошноты, и не помнит ничего, что предшествовало приступу. Потеря сознания сопровождается судорогами, у ребенка синеют губы или все тело, приступ повторяется неоднократно или длится более 5 минут. Но даже если никаких тревожных симптомов нет и обморок случился только однажды, малыша все равно надо тщательно обследовать.

В. Н. Куличина,
невролог,
врач первой категории

Чудесная история

В одном из австралийских роддомов произошел случай, который врачи считают настоящим чудом. Кейт родила двойняшек — мальчика и девочку. Малыши были недоношенными и появились на свет всего на 27-й неделе беременности. Девочка оказалась полностью здоровой, а мальчик родился мертвым. Ребенка принесли матери, чтобы она с ним попрощалась. Кейт прижала малыша к груди и два часа разговаривала с ним. Она рассказала сыну, как его зовут и что у него есть сестра. Внезапно мальчик вздохнул. Врачи сначала подумали, что это просто рефлекс, но когда Кейт попыталась его покормить, обмакнув палец в грудное молоко, дыхание Джейми выровнялось. Сейчас ребенку уже 5 месяцев и он совершенно здоров. Медики объясняют этот случай контактом матери и ребенка «кожа к коже».

А детям надо прогонять глистов?

У меня есть собака. И в городе с ней в парке гуляем, и на дачу вывозим вместе с детьми. После дачи собаке, конечно, прогоняем глистов. А детям надо? Не хочется лишний раз пить таблетки, с другой стороны, очень боюсь всяких паразитов.

Елена, Омск

Большинство врачей считают: для профилактики гнать глистов хозяевам домашних животных не стоит. Любое лекарство токсично, а глистогонные — тем более. Может нарушиться кишечная флора, возможны проблемы с печенью.

Если волнуетесь, сдайте анализы детей в поликлинике. Если они покажут, что паразиты все же есть, врач выпишет необходимые препараты.

После морковного сока запоры у моего Данилки закончились — на горшок ходил будто по часам

АйБолит

У меня двое детей: 4 года мальчику и 7 месяцев девочке. Хочу рассказать, как я боролась с запорами у своих малышей. Молодые мамы сталкиваются с этой проблемой сразу после роддома: то газики, то запоры... Но с грудничковыми запорами справиться нетрудно в принципе, а вот у детишек постарше... Не знаю, как у других, но я намучилась со своими. Хочу поделиться опытом. Если случился запор, главное, чтобы ребенок не напугался. Потому что он будет сдерживаться, чтобы не сходить в туалет от страха, а потом от боли. У меня сын испугался горшка, не знаю, как это у него получилось, но он не хотел на него садиться, хотя ему было 3 года. А потом начался страшный запор. Не помогали ни слабительные, ни клизмы. Он не ходил в туалет 3 дня, потом облегчился с кровью. И после этого мы целый месяц мучились. Он старался терпеть, потому что было больно. После лечения и хождения по больницам я решила серьезно взяться за сына. Как только видела, что до вечера он не ходил в туалет, давала ему морковный сок (обязательно свежевыжатый), уже через 1–2 часа после сока Данилка просился на горшок. Еще один вариант: кора крушины. Заварите (продается в любой аптеке) 1 чайн. ложку коры на 0,5 стакана кипятка, настаивайте 20 минут и дайте выпить ребенку 50-100 мл. На вкус настой непротивный. Хорошо слабит груша, я терла сынишке ее и как пюре давала по 1 чайн. ложке несколько раз в день. Сейчас я готовлю сыну на завтрак кашу с такой добавкой: смешиваю 1 чайн. ложку толченых льняных семечек с небольшим количеством меда и несколькими каплями лимонного сока и добавляю в кашу. Ест с удовольствием. Дочь тоже мучили запоры, ей был 1 месяц. Я по совету своей бабушки делала касторовые компрессы. Сворачивала полотенце так, чтобы оно накрывало нижнюю часть живота, пропитывала его касторовым маслом и прикладывала к телу на 15 минут, можно примотать легким шарфом и оставить на время, пока малыш спит.

Алина Похомцева,
Екатеринбург

Проверено на себе

У Машеньки стала непроизвольно подёргиваться голова

АйБолит

Не знаю, как это случилось, потому что живу далеко от детей, но дочка позвонила в слезах и сказала, что у внучки дергается голова. Бог его знает, что произошло и почему, думаю, от перенапряжения и переутомления головка Машеньки стала непроизвольно подергиваться. Немудрено, дите учится в дорогущем лицее, занимается в художественной школе, спортивной гимнастикой и плаванием... Врач назначила успокоительные таблетки, но они не помогали. И соседи мне посоветовали такое средство. По 1 ст. ложке сухой измельченной травы пустырника, тысячелистника и корня валерианы заварить 1 л кипятка, дать настояться и, процедив, вылить в горячую ванну. Дочь такие ванны устраивала, и внучка принимала их по полчаса. Периодически она подливала горячей воды, чтобы температура была комфортной. И хватило трех процедур, чтобы тик прошел, будь он неладен!

Галина Бобрик, Москва

Виноградный сок вылечил сына от энуреза

АйБолит

У нас была такая проблема до 9 лет. Что мы только не делали: и по врачам таскали ребенка, и таблетки пили, и травами поили — без толку. Как-то зимой открыли трехлитровый баллон с виноградным соком и дали сыну стакан сока перед сном. И случилось чудо — утром постель была сухая! На другой день повторили, еще раз дали ему стакан сока — и опять постель сухая. И в третий раз то же самое. Сейчас точно не помню, но с неделю для закрепления результата мы давали ребенку перед сном по стакану сока. Все прошло, как ни удивительно!

Алла Федоровна
Зуева, Тула

Для мам, и не только

Самостоятельный...

Ваш кроха предпочитает всегда и везде передвигаться на своих двоих? Придется быть особенно внимательной.

* Лучше не ходить с таким ребенком по магазинам или не покупать одновременно больше одной сумки продуктов.

* На пешеходном переходе и рядом с оживленной трассой обязательно берите малыша на руки.

* Обязательно объясните ребенку, что с чужими людьми не стоит заговаривать. Нельзя брать предложенное незнакомцами угощение и куда-нибудь ходить или ездить вместе с ними.

* На детской площадке нужно научить малыша внимательно относиться к качелям, горкам и каруселям. Эти аттракционы могут серьезно поранить его. Поэтому качайте его на качелях сами, страхуйте его на лесенке, на горке и следите, чтобы дети не слишком быстро крутили карусель.

Кошмарики

В лес вели следы...

В Пермском крае 19-летняя мать бросила погибать свою 1,5-месячную дочь в лесу, а потом она позвонила в правоохранительные органы и заявила о пропаже ребенка. Милиционеры обыскали дом и опросили соседей, а через несколько часов местные пчеловоды сообщили, что случайно нашли плачущего ребенка, и показали место, где нашли малышку. Оперативники обнаружили, что от дома матери в лес вели следы: Кристина увезла девочку на коляске. Преступница заявила, что у нее нет материнских чувств к ребенку, кормить малышку не на что. Мать написала заявление об отказе от ребенка, органы решают вопрос о лишении ее родительских прав. Отец ребенка знал о преступлении и промолчал. Выходит, был соучастником.

Не делайте так!

1 **Не унижайте ребенка, не обзывайте его:** «Вот ты какой неловкий, ты всегда все портишь, все ломаешь». Вы ведь наказываете малыша за что-то конкретное, вот и говорите об определенном поступке, а не о личности вашего чада. Унижая, вы лишь снижаете самооценку малыша и настраиваете враждебно.

2 **Не самоутверждайтесь:** «Я же говорила, разобьется, а ты не слушал!» Это унизительно и вызывает желание сделать что-нибудь вам назло.

3 **Ребенку нужно объяснить, что его поступок плохой.** А родители часто не исправляют малыша, а наоборот, фиксируют на шалости. «Ты зачем кошку за хвост дернул? Вот давай я тебя за ухо дерну! Больно? Теперь ты поймешь, как кошке больно, и больше не будешь ее дергать!» Ребенок мгновенно вступает в конфронтацию и идет в наступление: «Не буду, говоришь? Еще как буду!»

4 **Никогда не наказывайте малыша, если он болеет, если он только что проснулся, если он ест.** В это время ребенок находится в другом состоянии, он не воспримет ваши слова, наказание не подействует.

5 **Не кричите.** Орете — значит, не можете найти другого способа заставить вас выслушать. Значит, вы слабы и проиграете. Кроме того, если по любому поводу кричать, ребенок просто перестанет обращать на вас внимание.

6 **Не бейте.** Во-первых, так вы покажете, что другими способами справиться с чадом не можете. Во-вторых, это вызывает ответную реакцию. Ребенок подумает, что это единственный способ решать проблемы, и будет бить всех, кто слабее его.

7 **Не спорьте при ребенке, наказывать его или не наказывать.** Когда папа решает наказать, а мама помиловать, ребенок понимает, что наказание будет несправедливым, ведь кто-то на его стороне. Ваш авторитет окажется под угрозой.

8 **Никогда, наказывая или выговаривая малышу за провинности, не сравнивайте его с другими детьми:** «Вот твой брат так не сделал бы», «А наша соседка Леночка никогда на обоях не рисует». Такие сравнения приведут только к одному — вражде детей.

Н. А. Токаева,
семейный психолог

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Ну а свитер я всё-таки связала!

Чтобы сделать нервы «железными», во время цветения нарвите душистые гроздья белой акации, залейте водкой или хорошим самогоном — и лекарство готово!

Многие наши болезни от нервов. В этом я убедилась на себе. Нервничала по поводу и без. Меня раздражала любая мелочь: кто-то что-то не так сказал, не там положил или поставил какую-то вещь, уронил на пол крошки или сильно хлопнул дверью, увеличил громкость телевизора или переключил на другой канал... Я цеплялась ко всем домашним и взрывалась как порох. И каждый этот взрыв сопровождался повышением давления, начинало колоть сердце и ужасно болела голова. Приходилось принимать успокоительное лекарство, капли от сердца и таблетки от головной боли. И делать это надо было постоянно, так как я всегда находила, к чему придраться.

Решила мужу ко дню рождения связать красивый свитер, за 2 недели выполнила половину работы. Вечером сижу в кресле, вяжу. Тут заявился домой мой благоверный, чуть теплый. Меня в очередной раз переклинило, да еще как! Я со злостью выдернула спицы из вязания и начала его распускать. Через 5 минут возле кресла лежала гора пряжи — то, над чем я корпела 2 недели. Муж покрутил пальцем у виска и ушел спать, а я — принимать лекарства. Немного поостыв, поняла, что так больше продолжаться не может, иначе очередной мой взрыв может закончиться инфарктом или инсультом.

Достала подшивку газет и начала искать подходящий рецепт, пока не нашла письмо З. И. Кондратюк «Мне теперь все нипочем». Она рассказывала, как сделать нервы «железными». Пишу ее рецепт. Во время цветения нарвите душистые гроздья белой акации, плотно уложите в литровую банку до половины, остальное долейте водкой или хорошим самогоном, настаивайте в темном месте 15 дней, процедите, гроздья отожмите, выбросьте — лекарство готово. Принимайте по 1 чайн. ложке настойки на 50 г воды за 15 минут до еды 2 раза в день, утром и вечером. Курс лечения — 3-4 недели.

Акация в наших лесополосах растет везде. Послала мужа, привез полный мешок. Немного израсходовала на настойку, а остальное расстелила тонким слоем на чердаке, чтобы засушить впрок. Принимала около месяца и как будто заново на свет народилась. Сейчас не нервничаю, забыла об успокоительных средствах, давлении, сердце и боли в голове. Сплю как убитая. И что интересно: почти совсем перестала болеть печень. И еще узнала, что эта настойка хорошо помогает при варикозе. У меня его нет, но сваха пробовала, ей помогает.

В наше время мало у кого здоровые нервы, особенно у старшего поколения. Поэтому рекомендую привести их в порядок. Акацией могу поделиться. Конечно, всем не хватит, но сколько есть, столько и вышлю. Оплатить надо будет только почтовые услуги. От всей души благодарю вас, З. И. Кондратюк, за ценный рецепт! Ну а свитер я все-таки связала!

В. А. Кривошеева,
ул. Луначарского, 119,
ст. Егорлыкская,
Ростовская обл., 347660

Полезно знать

● **При простуде** измельчите по 2 ст. ложки сухих плодов рябины, калины и малины (можно использовать малиновое варенье), смешайте и залейте 1 л кипятка, настаивайте 4-5 часов и процедите. Пейте настой теплым по 1 стакану, добавляя 1 ст. ложку меда, каждые 3-4 часа.

● **От чахотки** сварите кедровую шишку целиком с семенами в 1 л воды, процедите. Добавьте по 1 ст. ложке листьев брусники, тысячелистника и корней шиповника, накройте кастрюлю шапкой, пусть все настоится. Пейте перед едой. Не забывайте натирать тело свиным салом.

● **Чтобы всю зиму поддерживать организм в хорошей форме,** смешайте 7 частей плодов рябины и 3 части листа крапивы. Залейте 1 ст. ложку смеси 0,5 л кипятка, плотно закройте, настаивайте до остывания. Процедите настой, добавьте по вкусу сахар или мед и пейте по 1 стакану 3-4 раза в день.

Хяди Тархановна Эсмурзиева,
с. Средние Ачалуки, Республика Ингушетия

Проверено на себе

Для чайного напитка нужны только поздние, жёлтые, листья берёзы

Люблю читать «Айболит» и «Дом. Сад. Огород». Стараюсь покупать их в киосках. Я на III группе инвалидности, на подписку газет особенно не разбежишься. Газеты не выбрасываю, собираю, делаю из них домашнюю энциклопедию и часто пользуюсь рецептами, лечу по ним, готовлю блюда.

Высылаю свой рецепт приготовления чайного напитка. Для этого настоя подходят только поздние листья березы, даже желтые. Собираю их с августа по октябрь и сушу под навесом или в духовке при слабом нагреве. Я сушу столько березовых листьев, чтобы настоя хватило до весны. Листья храню в тканевом мешочке на антресоли.

Заливаю 15-20 листьев березы, 1 пакетик черного чая без ароматизаторов, 1/2 стакана сахара 3 л кипятка в эмалированной кастрюле, перемешиваю, чтобы сахар растворился, и настаиваю под крышкой до комнатной температуры. Затем процеживаю в 3-литровую банку и кладу чайный гриб, через 5-7 дней напиток готов. В отличие от классического рецепта этот настой не имеет специфического запаха чайного гриба, он вкусен и полезен.

* При заболеваниях печени, желчного пузыря, поджелудочной железы и суставов настой пьют взрослые и дети со слабым иммунитетом по 1 стакану 3 раза в день. Худым лучше пить за 20 минут до еды, полным — через 1 час после еды. А при выпадении волос, проплешинах и облысении ополаскивайте этим настоем голову после мытья.

* При сильных болях в суставах делайте компресс и держите всю ночь.

Марина Алексеевна Терешкина, Кемерово

От зоба сердечки калины перетрём в порошок

У меня сейчас щитовидка немного увеличена, а раньше было намного хуже. Стою на учете у эндокринолога, постоянно обследуюсь и лечусь, причем домашними средствами. Знаю, что семена калины содержат йод, который хорошо усваивается организмом и благотворно сказывается на работе щитовидной железы. Вот ими и лечусь. Сначала протираю ягоды калины сквозь сито, промываю и сушу семена — они по форме похожи на сердечки.

Когда семена хорошо просохнут, смалываю их в кофемолке в порошок. Этот порошок и есть мое лекарство. Дневная норма — на кончике ножа и 3 ст. ложки свежего сока калины. Можно принимать порошок утром и запивать соком, а можно добавлять его в пищу, например в кашу. Курс лечения — 1 месяц. А из ягодного пюре получается очень вкусное желе. Можно добавить сахар, а можно и без него — для диабетиков. Довожу до кипения и варю на медленном огне 50 минут. Разливаю горячим по стерильным банкам. Желе получается прозрачным, ярким и полезным.

Екатерина Петровна Серова, Кострома

Пригодится

■ **У ВАС ПОДАГРА, ОПУХАЮТ И БОЛЯТ СУСТАВЫ?** СМЕШАЙТЕ РАСТЕРТЫЕ В ПОРОШОК ПОЧКИ ТОПОЛЯ ЧЕРНОГО И ВАЗЕЛИН (1:4). ПЕРЕД СНОМ НАНЕСИТЕ МАЗЬ НА БОЛЬНОЙ СУСТАВ.

■ **ОТ ЦИСТИТА** ЗАЛЕЙТЕ 100 Г КОРЫ КРАСНОЙ РЯБИНЫ 1 Л ВОДЫ И КИПЯТИТЕ 10 МИНУТ. ПЕЙТЕ ОТВАР ВМЕСТО ЧАЯ. ОСТАТКИ КОРЫ НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ, СНОВА ЗАЛЕЙТЕ ВОДОЙ И ВСКИПЯТИТЕ.

Сам себе доктор

КОМПРЕСС ПОМОЖЕТ ПРИ МАСТИТЕ

Смешайте поровну донник лекарственный, эвкалипт шаровидный и софору японскую, залейте 3 ст. ложки сбора 200 мл кипятка, кипятите 1 минуту. Остудите и процедите, смешайте со 100 г сливочного масла. Стерильной салфеткой нанесите мазь на тот участок, где имеется мастит, захватив вокруг здоровую молочную железу. Компрессы делайте до выздоровления.

Рекомендуем — Рецепты народной медицины

Доктор можжевельник

* **При туберкулезе, бронхите,** заболеваниях верхних дыхательных путей помогают ингаляции с добавлением эфирного масла можжевельника. В посуду с широким горлом налейте кипяток, добавьте несколько капель эфирного масла и вдыхайте в течение 3-10 минут.

* **При бронхите** 1 ст. ложку измельченных ягод можжевельника залейте в эмалированной посуде 1 стаканом горячей кипяченой воды, нагревайте под крышкой на водяной бане 15 минут, охлаждайте при комнатной температуре в течение 45 минут. Затем процедите, отожмите ягоды, дополните объем горячей кипяченой водой до полного стакана и доведите до кипения. Снова охладите, процедите и принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день после еды.

* **При воспалении печени** 2 ст. ложки можжевеловых плодов положите в фарфоровый чайник, залейте 4 стаканами кипятка и пейте как чай.

* **При ревматизме** принимайте ванны с отваром ягод можжевельника: 200 г ягод залейте 2 л воды и кипятите 20 минут, затем настаивайте 10-15 минут.

* **При воспалении мочевого пузыря** и мочевыводящих путей 1 ст. ложку плодов можжевельника заварите 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут, процедите. Принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день.

* **При отеках** сделайте настой плодов можжевельника: 10-12 измельченных сухих плодов залейте 1 стаканом кипящей воды, настаивайте до охлаждения, принимайте по 1 ст. ложке 3-4 раза в день как мочегонное средство.

* **При язве желудка** принимайте отвар из корней можжевельника: 1 ст. ложку измельченных корней залейте 100 мл кипятка, кипятите 15-20 минут в закрытой посуде. Отвар настаивайте 15-20 минут, затем процедите и пейте по 3 раза в день до еды (суточная доза).

* **При фарингите, стоматите** полощите горло настоем плодов можжевельника: 10 г сухого измельченного сырья залейте 1 стаканом крутого кипятка, настаивайте до охлаждения, процедите. Затем полощите рот и горло теплым настоем.

* **При воспалении десен** полощите рот отваром можжевельника: 150 г сушеных ягод можжевельника всыпьте в 1 л воды, варите 10 минут, настаивайте в течение часа, затем процедите.

* **При дерматите** измельчите 200 г можжевеловых веток, залейте холодной водой, настаивайте 2 часа, затем кипятите на медленном огне 20 минут, процедите отвар в ванну с температурой воды 37°С. Ванны принимайте через день в течение 10 дней.

При воспалении десен, а также для ванн при подагре и ревматизме 100-200 г сухих ягод можжевельника варят в 1 л воды 10 минут, настаивают час и процеживают.

* **При хронических кожных заболеваниях — экземе, псориазе, нейродермите** — приготовьте сироп из можжевельника: 2 чайн. ложки измельченных плодов можжевельника залейте 2 стаканами кипятка, остудите, процедите, затем уварите настой с сахаром на водяной бане до консистенции сиропа. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

* **При угревой сыпи** измельчите в кофемолке немного ягод можжевельника, залейте их 1 стаканом кипятка, настаивайте 1 час, процедите. Настой смешайте с 1 ст. ложкой глицерина и 1/2 стакана 70%-ного спирта. Протирайте кожу 2 раза в день в течение 1 месяца.

* **При запорах** и плохом пищеварении заварите 1 чайн. ложку свежих измельченных ягод можжевельника 1 стаканом кипятка и пейте как чай.

* **При снижении потенции** возьмите 2 ст. ложки измельченной можжевеловой коры, залейте 0,5 л воды, настаивайте 8 часов, затем кипятите на медленном огне 15 минут, настаивайте до охлаждения, процедите. Пейте по 1/2 стакана 3 раза в день.

И. Н. Борисенко, травник

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ПРОТИВОПОКАЗАН ПРИ ОСТРОМ ВОСПАЛЕНИИ ПОЧЕК, БЕРЕМЕННОСТИ, ТЯЖЕЛОЙ СТЕПЕНИ ГИПЕРТОНИИ, ИНДИВИДУАЛЬНОЙ НЕПЕРЕНОСИМОСТИ.

Частой календулы избавит от запаха изо рта

У моего мужа очень деликатная проблема — неприятный запах изо рта. Сколько денег мы потратили на разные полоскания и освежители дыхания — не счесть, но ничего не помогало. И тут узнали, что избавиться от неприятного запаха можно с помощью полосканий настоем календулы. Попробовали — помогло, ведь календула — это природный антибиотик. Она борется с воспалительными заболеваниями десен, убивает микробов, а ведь они — главные виновники неприятного запаха. Приготовить настой совсем несложно. Залейте 20 г сухих цветков 1 стаканом кипятка и поставьте на малый огонь на 15 минут. Следите, чтобы настой не кипел. Для полоскания можно использовать и купленную в аптеке спиртовую настойку календулы. Ее разведите теплой водой (1 чайн. ложка настойки на стакан кипяченой воды).

Лариса Ивановна,
Московская обл.

На все случаи жизни

Чайный гриб

НАСТОЙ ЧАЙНОГО ГРИБА ПРОТИВОПОКАЗАН ПРИ ДИАБЕТЕ, ГРИБКОВЫХ ЗАБОЛЕВАНИЯХ, ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА, ПОНИЖЕННОМ АРТЕРИАЛЬНОМ ДАВЛЕНИИ, ГАСТРИТЕ С ПОВЫШЕННОЙ КИСЛОТНОСТЬЮ ЖЕЛУДОЧНОГО СОКА.

*** При гриппе** в качестве дополнительного средства лечения разведите в 1/2 стакана 7-10-дневного настоя чайного гриба 1 ст. ложку меда и измельченный в порошок жгучий красный перец (на кончике ножа). Принимайте смесь по 1 чайн. ложке 3-4 раза в день до или во время еды.

*** При гастрите с пониженной кислотностью** пейте по 1/2 стакана настоя чайного гриба во время каждого приема пищи. Лечение проводите каждые 2-3 месяца в течение 14-20 дней.

*** При хронических заболеваниях печени и желчевыводящих путей** пейте 7-10-дневный настой чайного гриба по 1 стакану 3-4 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 2-2,5 месяца.

*** При старческих запорах** залейте 1 стакан пшеничных отрубей 1 л кипятка, варите на небольшом огне 15-20 минут, остудите. Пейте отвар по 1/2-1/3 стакана 3-4 раза в день до еды. Помимо этого, 2-3 раза в день пейте по стакану 7-10-дневного настоя чайного гриба. Лечение проводите каждые 2-3 месяца в течение 7-10 дней.

*** При дисбактериозе** пейте по 1 стакану 10-дневного чайного гриба 3-4 раза в день до или во время еды. Курс лечения — 1,5-2 месяца.

*** При бессоннице** разведите в 1/2 стакана 7-10-дневного настоя чайного гриба 2 чайн. ложки меда и принимайте смесь ежедневно перед сном до появления положительного результата.

*** При пародонтозе** в качестве дополнительного средства лечения смешайте в равных пропорциях измельченные корни аира болотного и листья вахты трехлистной. Залейте 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка, настаивайте в теплом месте 20-25 минут, процедите, добавьте 1 стакан 7-10-дневного настоя чайного гриба и полощите раствором рот 4-6 раз в день. Курс лечения — 7-10 дней, при необходимости после недельного перерыва повторите его.

*** При стоматите, гингивите** в качестве дополнительного средства лечения полощите рот 10-12-дневным настоем чайного гриба 5-6 раз в день.

*** При хронической сердечной недостаточности** в качестве дополнительного средства лечения смешайте 1,5 ст. ложки цветков боярышника кроваво-красного, 1 ст. ложку травы адониса весеннего и 1 чайн. ложку травы хвоща полевого. Смесь залейте 0,5 л кипятка, настаивайте полчаса, процедите, добавьте 2 стакана 7-10-дневного настоя чайного гриба и поставьте в темное место на 3-4 дня. Пейте напиток по 3 ст. ложки за час до еды 4-5 раз в день. Лечение проводите каждые 2-3 месяца в течение 10-14 дней.

*** При стенокардии** в качестве дополнительного средства лечения смешайте в равных пропорциях корень валерианы, траву донника и мяты перечной, плоды шиповника и рябины обыкновенной, листья крапивы, ежевики и березы. Залейте 2-3 ст. ложки сбора 0,5 л холодной воды, доведите до кипения, подержите на водяной бане, затем настаивайте в термосе 2 часа, процедите, добавьте 2 стакана 7-8-дневного настоя чайного гриба и поставьте в темное место на 3 дня. Пейте напиток по 1/3 стакана до еды 3 раза в день. Лечение проводите 3-4 раза в год в течение 10-14 дней.

*** При нервном и физическом переутомлении** смешайте 1 стакан меда и 6 ст. ложек 7-10-дневного настоя чайного гриба. Принимайте смесь по 2 чайн. ложки перед сном. Курс лечения — до появления положительного результата.

*** При трофических язвах** растворите 1 чайн. ложку меда в 1 стакане теплого 14-20-дневного настоя чайного гриба. Смочите в смеси марлевый тампон и положите на язву, предварительно обработав ее 3%-ным раствором перекиси водорода. Меняйте повязки каждые 15-20 минут 4-6 раз в день. Параллельно пейте 6-8-дневный настой чайного гриба по 1/2-2/3 стакана до или во время еды 3-4 раза в день. Курс лечения — не менее месяца.

*** При долго не заживающих ранах** разведите 7-10-дневный настой гриба холодной кипяченой водой в пропорции 1:1. Смочите в растворе марлевый тампон, положите на больное место и закрепите бинтом или пластырем. Первые 2-3 дня меняйте повязку 2-3 раза в день, затем — 1 раз в день. Курс лечения — до полного выздоровления.

Сам себе доктор

ДЛЯ ПРИМОЧЕК ПРИ ГНОЙНЫХ РАНАХ

Сок эхинацеи используют для примочек при гнойных ранах. Настаивайте 2 ст. ложки цветочных корзинок эхинацеи на 250 мл холодной кипяченой воды 8 часов. Применяйте наружно при фурункулезе, карбункулах, гнойных ранах, язвах и особенно при ожогах.

ПРИ РАДИКУЛИТЕ ЗАПАРИМ ОПИЛКИ

При радикулите насыпьте свежие сосновые опилки в большую эмалированную кастрюлю, сбрызните водой, плотно закройте крышкой и поставьте в духовку на 4-5 часов. Распаренные опилки рассыпьте ровным слоем на клеенку, сверху положите простыню. Ложитесь на целебную подстилку и укройтесь одеялом. Принимайте процедуру до тех пор, пока опилки не остынут. После сеанса опилки не смывайте, смахните их полотенцем и тепло оденьтесь.

Советует травник

Болячки на коже

При псориазе

В качестве дополнительного средства лечения смешайте 10 ст. ложек шишек хмеля, 6 ст. ложек травы череды трехраздельной, 3 ст. ложки измельченного корня солодки, по 2 ст. ложки молотого корня лопуха, листьев крапивы двудомной и травы пустырника пятилопастного. Залейте 2 ст. ложки сбора 0,5 л кипятка, настаивайте в термосе ночь, процедите и пейте настой по 1/2 стакана за 40 минут до еды 3-4 раза в день. Помимо этого, растворите 30-40 капель 10%-ной настойки прополиса в рюмке холодной кипяченой воды и пейте за полчаса до еды 3 раза в день, а за 15 минут до еды также 3 раза в день принимайте по таблетке (10 мг) апилака (препарат из маточного молочка). Курс лечения — 2 месяца.

При нейродермите, экземе

Залейте 1 стакан измельченной коры дуба 1 л кипятка, варите на небольшом огне 15-20 минут, затем добавьте по 1/2 стакана травы тысячелистника и череды, кипятите еще 2-3 минуты. Отвар перелейте в термос, настаивайте 20-30 минут, процедите, добавьте 2 ст. ложки 20%-ной настойки прополиса, тщательно перемешайте и храните в холодильнике не более недели. Смочите в растворе марлевую салфетку, положите на больное место и зафиксируйте бинтом или пластырем. Делайте примочки по 40-60 минут 2-3 раза в день. Курс лечения — до появления положительного результата.

При дерматите

Смешайте по 2 ст. ложки 10%-ной настойки прополиса и медицинского глицерина, 1 ст. ложку настойки мяты перечной (продается в аптеке) и 1 чайн. ложку измельченных в порошок корней или сушеной травы чистотела и настаивайте в темном месте 7-10 дней. Смазывайте раствором зудящие места 1-2 раза в день. Курс лечения — до улучшения состояния.

И. Н. Нарышкин, травник, Витебск

ПРИ ГИПЕРТИРЕОЗЕ, НАРУШЕНИЯХ ФУНКЦИИ ПЕЧЕНИ И ГОРЕЧИ ВО РТУ СМЕШАЙТЕ 4 ЧАСТИ ПЛОДОВ ШИПОВНИКА, ПО 3 ЧАСТИ ЛИСТЬЕВ ШЕЛКОВИЦЫ БЕЛОЙ, ЛИСТЬЕВ ГРЕЦКОГО ОРЕХА И КУКУРУЗНЫХ РЫЛЕЦ. ВЕЧЕРОМ НАСЫПЬТЕ В ТЕРМОС 2-3 СТ. ЛОЖКИ СМЕСИ И ЗАЛЕЙТЕ 0,5 Л КИПЯТКА. ПЕЙТЕ НАСТОЙ В 3 ПРИЕМА ЗА 30 МИНУТ ДО ЕДЫ.

Полезно знать

● **От трещин на руках и ногах, опрелостей,** при геморроидальных узлах, чтобы не допустить пролежней, растопите 1 ст. ложку нутряного жира и залейте им 2 ст. ложки измельченных цветков календулы. Поставьте на водяную баню на 30 минут. Процедите и храните в темном прохладном месте.

● **Для лечения жирной себореи** приготовьте настой травы полыни (на 1 часть травы — 10 частей воды). Голову мойте этим настоем через день. Курс лечения — 15 процедур. При необходимости повторите через 15-20 дней.

● **От зубной боли** измельчите 2 плода конского каштана вместе с коричневой кожурой, залейте 1 стаканом крутого кипятка. Немного остудите и полощите полость рта как можно чаще — и боль успокоится.

Галина Васильевна Ткачева, Ставрополь

Кое-что новенькое — *Авось поможет*

Верба вместо аспирина

При многих недугах помогают не только освященные веточки вербы, которые после Вербного воскресенья христиане хранят в доме, но и та, которую заготовляют ранней весной, а также кора с деревьев 6-7-летнего возраста.

Кору разрезают на куски, хорошо подвяливают на солнце и досушивают в сушилке при температуре 50-60°С до такого состояния, чтобы можно было легко ломать. В таком состоянии кора может храниться в картонной коробке 4 года.

В иве содержатся те же лекарственные вещества, что и в таблетке аспирина. Так что, если вам прописано это лекарство, можете заменить его листьями или корой ивы белой (она же ветла, верба, ива серебристая), запивая их водой. Ива помогает и при повышенном давлении. Врачи советуют гипертоникам ежедневно принимать по 1/4 таблетки аспирина, а травники — летом жевать листья ивы, проглатывая выделяющийся при этом сок, а зимой пользоваться толченой ивовой корой. Настой коры помогает при ревматизме и повышенном давлении. Готовят его так. Настаивают 1 ст. ложку коры в 2 стаканах кипятка в термосе 6 часов. Пьют в 3 приема за 30 минут до еды.

При ангине и других заболеваниях полости рта, а также для полоскания используют ивовый отвар коры.

При варикозном расширении вен заливают 2 ст. ложки измельченной коры 2 стаканами горячей воды, доводят до кипения, кипятят на медленном огне 15-20 минут. Принимают по 1-2 ст. ложки 3-4 раза в день. Крепким отваром (1:2) молодой коры ивы промывают болячки при кожных заболеваниях. Отвар ивовой коры втирают в кожу головы для укрепления волос.

В вербе содержатся те же лекарственные вещества, что и в таблетке аспирина. Так что, если вам прописано это лекарство, можете заменить его листьями или корой вербы.

Почки, ветки, листья и особенно кору в старину использовали как обезболивающее, противовоспалительное, жаропонижающее, потогонное, антисептическое, вяжущее и противоглистное средство.

Отвар коры вербы употребляли при головной боли, невралгии, различных формах невроза, простудных заболеваниях, при подагре.

Заливали 1 чайн. ложку почек вербы 1 стаканом кипятка, настаивали 30 минут, процеживали. Принимали по 1 ст. ложке до еды 3 раза в день как потогонное средство при заболеваниях органов дыхания.

От геморроидальных шишек, трещин или ожогов готовили мазь из почек. Брали 1 часть почек на 2 части свиного жира. Смесь растирали и варили до полного обезвоживания, затем процеживали.

Припарки из свежих листьев ивы, вербы помогают при ревматизме, фурункулах, ушибах. Ими лечат грибок на ногах. Сухие листья предварительно опускают в горячую воду. А если соком смазывать бородавки, они скоро исчезнут.

На каждый день

*** Беспокоит желудок?** При хроническом гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки поможет отвар календулы. Залейте 2 ст. ложки измельченных цветков календулы 1 стаканом воды, нагревайте на водяной бане 15 минут, охлаждайте 45 минут, процедите и добавьте кипяченую воду до получения первоначального объема. Принимайте по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.

*** При язве желудка** принимайте масло календулы. Залейте 2 ст. ложки цветков календулы 100 г рафинированного подсолнечного или оливкового масла, поставьте на водяную баню и выдержите в течение 24 часов. Охладите, процедите и отожмите остаток. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Тест-диагностика

Правильно ли вы питаетесь?

Ответьте на вопросы теста и узнайте, правильно ли вы едите.

1. Вы пришли с работы домой. Сколько времени проходит перед тем, как вы садитесь за стол?
а) 1-1,5 часа — 1;
б) 0,5-1 час — 2;
в) сразу стараетесь что-нибудь перекусить — 3.
2. Во время приема пищи вы обычно:
а) отвлекаетесь на всевозможные разговоры — 2;
б) читаете прессу или смотрите телевизор — 3;
в) следуете правилу: «Когда я ем, то глух и нем» — 1.
3. Каким образом вы выбираете блюда?
а) едите то, что есть под рукой — 3;
б) исходя из питательной ценности — 1;
в) едите все, что нравится — 2.
4. Всегда ли тщательно пережевываете пищу?
а) да, разумеется — 1;
б) по-разному, в зависимости от времени, которым располагаете — 2;
в) нет — 3.
5. Ежедневно завтракаете, обедаете и ужинаете.
а) да — 1;
б) зависит от занятости в конкретный день — 2;
в) нет, далеко не всегда — 3.
6. После приема горячей пищи переходите к чаепитию.
а) да, сразу — 3;
б) нет, откладываю чаепитие минимум на 0,5-1 час — 1;
в) по-разному — 2.
7. Часто питаетесь всухомятку.
а) иногда — 2;
б) практически никогда — 1;
в) нередко — 3.
8. Следуете принципу раздельного питания?
а) нет — 3;
б) иногда, но в целом не придаю этому большого значения — 2;
в) да — 1.
9. Ежедневно едите овощи и фрукты.
а) да, всегда — 1;
б) часто, но не ежедневно — 2;
в) нет, редко — 3.
10. Едите на ночь?
а) да, бывает — 3;
б) прекращаю прием пищи не менее чем за 2-3 часа до сна — 2;
в) позднее 6 часов вечера не едите — 1.
11. В течение дня не ограничиваете себя в еде, но едите небольшими порциями.
а) не всегда — 2;
б) обычно да — 1;
в) нет — 3.

ПОДВЕДЕМ ИТОГИ

11-17 баллов. Вы ответственно относитесь к тому, как едите, тем самым помогая организму жить и работать с максимальной отдачей.

18-25 баллов. Вы знаете, что чрезмерно увлекаться едой не стоит, но иногда об этом забываете. Вам не помешает относиться к пище, к самому процессу поедания, более ответственно, чтобы защитить себя от проблем со здоровьем, связанных с неправильным питанием.

26-33 балла. Пришло время менять привычки. Вы не очень-то заботитесь о том, как едите. Обязательно несколько раз в течение дня ешьте горячую пищу. Не садитесь за стол, когда раздражены или устали. Не ешьте наскоро, тщательно пережевывайте пищу, это позволит вам не переедать. Возьмите за правило забывать о существовании холодильника не менее чем за 2 часа до сна.

Чтобы родить девочку

Голландские диетологи выяснили, какими продуктами должна питаться женщина перед зачатием. По мнению ученых, самое важное, если вы настроены на девочку, за несколько дней до зачатия исключите продукты, богатые калием и натрием, и в первую очередь поваренную соль. Откажитесь от оливок, бекона, салями, прочих колбас и мясных деликатесов, жареного мяса, рыбы лососевых пород, креветок, мягких сыров, картофеля, бананов, хлеба и сдобы. В ваш рацион должны входить продукты, богатые кальцием и магнием. Это йогурты, творог и цельное молоко, твердые сыры, зелень, шпинат, горох, чечевица, фасоль и другие бобовые, овсянка, цельно-зерновой хлеб и каши, брокколи, цитрусовые. Причем строгое меню увеличивает шансы родить девочку вдвое.

Кстати, будущие отцы могут есть практически все! И это никак не отразится на поле ребенка.

Пригодится

Килька и овёс улучшили кровь

Повысить низкий уровень лейкоцитов в крови мне помогли простые рецепты народной медицины. Заливал 1 стакан овсяной крупы 3 л холодной воды, кипятил на малом огне 5-6 часов. Процеживал и пил по 1/2 стакана за полчаса до еды 3 раза в день. Кроме того, за час до еды съедал бутерброд с килькой. Тщательно измельчал соленую кильку с костями, на ломтик черного хлеба намазывал немного сливочного масла, сверху выкладывал 1-2 ст. ложки рыбной массы.

Эдуард Ирман, Смоленск

Я долго мучился с суставами

Бывает, что болят суставы. Я долго мучился, пока бабушка, соседка, не подсказала рецепт. Ей 75 лет, собирает разные травы, раздает их и лечит народ. Вот что мне помогло: мед, чеснок и клюква. Надо взять по 1 кг липового меда и клюквы, 200 г чеснока. Чеснок и клюкву пропустить через мясорубку, размять и поставить на сутки в холодильник. Потом смешать с медом и принимать по 1 ст. ложке до еды 3 раза в день. Если появится хруст в суставах (а он был у меня), принимайте еще по 3 капсулы рыбьего жира 1 раз в день до исчезновения хруста.

Юрий Михайлович Попелич, ст. Северская, Краснодарский край

Кое-что новенькое

ЯИЧНЫЙ ХОЛЕСТЕРИН ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ НЕ ТАК УЖ И ОПАСЕН, УСТАНОВИЛИ МЕДИКИ. В КРАЙНЕМ СЛУЧАЕ, УПОТРЕБЛЯЙТЕ БОЛЬШЕ БЕЛКОВ И МЕНЬШЕ ЖЕЛТКОВ. НО ЧЕГО УЖ ТОЧНО НЕ СТОИТ ДЕЛАТЬ, ТАК ЭТО ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ЯИЦ ВООБЩЕ. ОНИ ПО-ПРЕЖНЕМУ ОСТАЮТСЯ БОГАТЕЙШИМ ИСТОЧНИКОМ ПОЛНОЦЕННОГО ЛЕГКОУСВОЯЕМОГО ПРОТЕИНА И МНОГИХ ДРУГИХ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ.

Рекомендуем

Лимон поможет излечиться

* При болях в горле достаточно пожевать в течение 10-15 минут ломтик лимона с цедрой. После этого воздержитесь от пищи около часа, чтобы активные вещества продолжали действовать. Повторяйте процедуру каждые 3-4 часа.

* Для очищения кишечника смешайте сок половины лимона с 1 стаканом теплой воды и 1 чайн. ложкой меда. Пейте ежедневно перед сном или за 30 минут до завтрака в течение месяца.

* Чай для похудения. Залейте 1 чайн. ложку цветков ромашки аптечной и 2 ломтика лимона 1/2 стакана кипятка, укутайте и настаивайте ночь. Утром процедите настой через марлю. Выпейте сразу всю порцию маленькими глотками.

* При аденоме предстательной железы смешайте сок 3 лимонов, 200 г меда и 200 мл коньяка. Принимайте по 1 ст. ложке за 20 минут до еды 3 раза в день в течение месяца. Затем сделайте перерыв на 2 недели и повторите курс.

* При гипертонии пропустите через мясорубку лимон с кожурой, смешайте с сахарным песком (на 2 части лимонной кашицы — 1 часть сахара). Принимайте по 1 чайн. ложке перед едой 3 раза в день.

* При болях в суставах пропустите через мясорубку 4 лимона и 3 головки чеснока. Смесь положите в 3-литровую банку, оберните темной материей и влейте 2 л холодной кипяченой воды. Плотно закройте и поставьте в холодильник на 5 суток, периодически встряхивая. Принимайте по 50 мл за 20 минут до еды 3 раза в день. Курс лечения — 1-2 месяца.

На приёме у диетолога **Прикинь на себя**

Спрашивали? Отвечаем

КАК УБЕЖАТЬ ОТ СТРЕССА?

Существует ли диета от стресса?

С. Михайлова, Н. Новгород

Да. Продукты, включенные в нее, содержат витамины группы В, кальций и магний, которые помогают привести в равновесие нервную систему. Это печень, пшеничные отруби, орехи, персики, свежие овощи: картофель, зеленый сладкий перец, листовой салат. Сладкая, богатая углеводами пища (бананы, шоколад) может стать новым источником стресса, так как прибавляет нам лишние килограммы.

СИНЯК КАК БЫСТРО СНЯТЬ?

Если сильно ушибся и образовался синяк, что можно приложить, чтобы он быстрее сошел?

Андрей, Московская обл.

* Приложите к синяку свежие листья капусты.

* Прибинтуйте к синяку свежие очистки сырого картофеля (внутренней стороной) на 2-3 часа.

* Разотрите свежую петрушку с медом или маслом и приложите к месту ушиба в виде компресса.

* Разотрите в кашицу полстакана листьев сельдерея, добавьте 1/2 стакана уксуса и 1/2 чайн. ложки соли. Все перемешайте, смочите этой смесью салфетку и приложите.

* Залейте 3 ст. ложки кашицы свежего чеснока 300 мл 6%-ного уксуса, настаивайте в темном месте при комнатной температуре сутки, периодически встряхивая. Процедите и растирайте настойкой синяки.

КАКИМИ ПРИПРАВАМИ ЛЕЧАТСЯ?

Говорят, что на Востоке все хвори лечат приправами. Подскажите, какими?

Виктор, Курск

В тибетской медицине гвоздикой прекрасно лечат больное горло. Смешайте ее сахаром и пожуйте. Великолепно помогает эта пряность и при зубной боли.

Незаменима в домашней аптечке куркума. Эта чудесная пряность хорошо очищает организм от различных шлаков и вредных веществ. Недаром ее рекомендуют употреблять больным диабетом. На 1 стакан — 1/2 чайн. ложки куркумы — и перед вами универсальное лекарство.

СЛАДКИЙ ЧАЙ УСМИРИТ МИГРЕНЬ?

У меня бывают приступы мигрени. Слышала, что хорошо помогает чай со сладким. Работает ли этот способ?

Н. Н. Селезнева, Омск

Если появилась тяжесть в голове, чувство усталости, разбитости, но самого приступа еще нет, можно выпить крепкого сладкого чая с любыми сладостями. При мигрени возникает кислородное голодание, а глюкоза, содержащаяся в сладостях, помогает мозгу предупредить развитие приступа. Но у некоторых людей мигрень, наоборот, провоцируют продукты, богатые глюкозой. Ведь сладости могут вызвать резкий всплеск уровня сахара в крови и, как следствие, приступ головной боли. Можете попробовать самомассаж. При выдохе сильно надавите в область затылочного бугра указательным, средним и безымянным пальцами обеих рук, подержите руки в таком положении 7-14 секунд. Повторите 7-10 раз. Подышите. Сделайте 5-6 неглубоких вдохов животом и более длительных выдохов. Можно также прилечь и положить под голову грелку с горячей или холодной водой. Что поможет именно вам — экспериментируйте. Но лучшее средство от мигрени — это 2-3-часовой сон в темном помещении, вдали от посторонних шумов и сильных запахов.

От бронхита измельчите 100 г изюма, залейте 1 стаканом воды и кипятите на медленном огне 10 минут, процедите и отожмите через марлю. Принимайте по нескольку раз в день.

ЧЕМ ПОЛЕЗЕН МАРМЕЛАД?

Моя тетя говорит, что мармелад очень полезен. Так ли это?

Лариса, Владивосток

Ваша тетя абсолютно права: мармелад — это полезное, вкусное и диетическое лакомство. В нем нет жиров, а входящий в его состав пектин очищает организм от шлаков, выводит токсины, нормализует работу пищеварительной системы, снижает уровень холестерина. Агар-агар, который тоже содержится в мармеладе, улучшает работу печени, а желатин оказывает благотворное воздействие на состояние кожи и волос. Это полезное лакомство также считают и хорошим антидепрессантом. В последние годы стал не менее популярным и жевательный мармелад. В его производстве используют воскожировую смесь, содержащую 90% растительного жира и 10% пчелиного воска, тоже очень полезного. При жевании такого мармелада в организм поступают витамины, аминокислоты и другие биологически активные вещества. Только смотрите, чтобы разных красителей и усилителей вкуса в их составе было поменьше.

Алина Пустова, диетолог

Полезно знать

ПШЕННАЯ КАША, СВАРЕННАЯ НА ВОДЕ, И КАРТОФЕЛЬНЫЙ ОТВАР БЕЗ СОЛИ ЛУЧШЕ, ЧЕМ НЕКОТОРЫЕ ЛЕКАРСТВА, УКРЕПЛЯЮТ СЕРДЕЧНУЮ МЫШЦУ. ТАКАЯ КАША ПОЛЕЗНА ВСЕМ, КРОМЕ ТЕХ, У КОГО ОБОСТРЯЕТСЯ ЯЗВА ЖЕЛУДКА.

Мифы и реальность

О вкусной вредной еде

ШАШЛЫК И РУМЯНЫЕ КОЛБАСКИ

Употреблять в пищу соленые, маринованные, острые, румяно поджаренные и, конечно, жирные продукты, а также сладости, не рекомендуется. Так говорят врачи. И чаще всего у них есть на это основания.

Мясо, приготовленное на открытом огне, есть вредно, решили ученые. Канцерогенные вещества, образующиеся при попадании жира в огонь, возвращаются в таком виде на поджариваемое мясо и могут спровоцировать раковые заболевания. Но как устоять перед соблазнительным ароматом маринованного мяса, румяных колбасок и всего, что попадет на шампуры или на решетку, под которой тлеют угли!

Именно эта невозможность справиться с соблазном заставила диетологов более тщательно изучить, насколько вредна вкусная еда. И после длительных исследований они пришли к выводу, что маринад, в котором выдерживается несколько часов мясо, состоящий из вина, уксуса, чеснока, лимонного сока, горчицы, оливкового масла и пряностей, во время жарки над огнем, в печи или на сковороде волшебным образом нейтрализует те самые вредные вещества, о которых грозно предупреждают диетологи.

ЖИРЫ, СОЛЬ И ДРУГИЕ ЯДЫ

Жир — враг номер один, это знает каждый. Особенно животный жир. А почему? Потому что, как авторитетно заявляют врачи, жирная еда способствует росту уровня холестерина в крови, который, в свою очередь, засоряет кровеносные сосуды и может вызвать инфаркт. Многолетние опыты и эксперименты в одном из немецких научно-исследовательских институтов показали, однако, что весьма солидное содержание жиров в пище участников эксперимента почти не повлияло на уровень холестерина в их крови. Следовательно, рост сердечно-сосудистых заболеваний не настолько сильно зависит от жирной еды, как это считалось многие годы.

Несколько кристалликов соли способны изменить не только вкус блюда, но и повлиять на атмосферу застолья. Соль когда-то ценилась на вес золота. Но в последние десятилетия ей приписываются самые злостные качества. Переизбыток соли в еде действительно повышает артериальное давление и в худшем случае может привести к инсульту. Все так, соглашаются сегодня ученые, но... Полное исключение соли из дневного рациона пищи ведет... к инфаркту.

О ЗЕЛЕНЫХ ПОМИДОРАХ И «ЖЕЛЕЗНОМ» ШПИНАТЕ

От помидоров, родственников картофеля, завезенных несколько сотен лет назад из Америки, многие отмахивались тогда как от чумы. Неудивительно, ведь пробовать помидоры начали в зеленом виде, что привело к тяжелым отравлениям. Сегодня же помидорам приписываются прямо-таки чудодейственные свойства: в спелых плодах содержится приличная порция калия, необходимого нашему сердцу, а также так называемые антиокислители, поддерживающие иммунную систему.

Оды шпинату, обеспечивающему того, кто его ест, солидной порцией железа, звучали целое столетие. Но захваливали шпинат, оказывается, ошибочно. Благодаря маленькой описке ученых, когда-то изучавших состав этого неприхотливого родственника щавеля и поставивших запятую не там, где надо, миллионы детей послушно или со скандалом съедали предписанную им порцию «железного» шпината. ...А после тщательной перепроверки выяснилось, что содержание железа в шпинате в 10 раз меньше, чем считалось раньше. Самым печальным во всей истории оказалось то, что даже эта скромная доза полезного железа не усваивается организмом человека. На это способны лишь животные, которые и снабжают людей всем необходимым в виде молока, жиров и мяса.

КОФЕ И ЧАЙ — ДЛЯ БОДРОСТИ

Кофе — не считая, конечно, водки и прочего — врачи называют самым вредным для здоровья напитком. При этом давным-давно известно, что кофеин, содержащийся в кофе, и теин, присутствующий в чае, — элементы родственные. Причем теин оказывает более длительное бодрящее действие на человека, чем кофеин, заряда бодрости которого хватает лишь на пару часов. Любители кофе пьют его часто, что тревожит врачей. Между тем, по данным последних исследований, почитатели кофе, которые регулярно «раздражают» свою печень, могут похвастать прекрасными показателями анализов. Тот, кто регулярно пьет кофе, не больше других рискует получить инфаркт или заболеть сахарным диабетом.

(Из «Медицинской газеты»)

Думай, думай

Никаких диет при болезнях опорно-двигательного аппарата (за исключением подагры, когда нужно ограничить потребление ряда пищевых продуктов и алкоголя) не существует. Что действительно полезно ввести в свой ежедневный рацион тем, у кого болят суставы, так это продукты, улучшающие структуру хряща: куриные и мясные хрящи. Много ценных и полезных для пострадавшего сустава веществ содержат в себе рыбные блюда. Не потому ли в странах, чья национальная кухня включает в себя морепродукты, артрозом болеют редко?

Проверено на себе

Застудила ноги — и вот итог: артроз уже перерос в коксартроз

К пенсии накопились болячки. Пока зарабатывала квартиру, получила артроз, сейчас он перерос уже в коксартроз. Работа была тяжелая, грязная. Зимой холод. Застудила ноги — и вот итог. Грипп всегда переносила на ногах, я не любитель ходить по больницам. К тому же, если бы ходила на больничный, квартиру дали бы в старом доме. Вот и старалась ради детей. Я на пенсии уже 2 года, но работаю.

Для мамы работа дояркой тоже бесследно не прошла. И у нее ноги болят. Используем для растираний рецепты из газеты. Есть у нас и свое средство. Смешиваем пихтовое масло, масло чайного дерева, масло эвкалипта и меновазин. А второй состав делаем, смешивая настойку ростков картошки, экстракт пропополиса, настойку сабельника, золотого уса и скипидара. Купили лошадиный гель. Сдвигов, правда, пока нет, но будем надеяться. У мамы подошвы ног вообще бесчувственные. Заставляю ее массировать ноги.

А у меня были пяточные шпоры. Что только я не испробовала: что прочту в газетах, то и делаю. Купила крупный горох, насыпала его в таз с широким дном, чтобы ногам было свободно по гороху топтаться. Потом растопила парафиновые свечи в глубокой чашке на водяной бане, ноги в чашку с парафином окунала, обертывала одеялом и прогревала, сколько можно было терпеть, а потом ходила по гороху. После нескольких процедур шпоры исчезли и теперь не мучают.

Кисту под веком глаза свела медом. Откуда она взялась? Заметила, что верхнее веко стало как-то отдуваться, появилась шишечка и стала расти. Думаю, дай-ка попробую закладывать на ночь под веко мед. Заложила, утром встала — нет шишечки, один гной. И сейчас, только в глаза ветер надует, капаю мед.

Внуку однажды аденоиды лечила тоже медом. Горло заболит хоть у себя, хоть у внуков, смазываю керосином. Наматываю вату на палочку, обмакиваю в керосин, смазываю миндалины и даю ложку меда — вот и все лечение.

Как избавиться от дикого мяса? Рецепт из какого номера газеты, не помню, но нужно присыпать жженными квасцами.

Анна Федоровна, Ревда, Свердловская обл.

Как лучше съесть яблоко

Одно яблоко содержит от 5 до 50 мг хлорогеновой кислоты, которая необходима для профилактики артрита и подагры, а также нормализует работу печени. Но в каком виде и как лучше съесть его? Может, лучше выжать сок?

Целиком. Так вы получите из яблока максимум витаминов, потренируете кишечник и десны. К тому же в непереработанном виде яблоки лучше всего насыщают — они остаются в желудке около 15 минут.

С кожурой. Яблоки рекомендуют обязательно есть с кожурой. В ней содержится антиоксидант, защищающий клетки от преждевременной гибели. К тому же кожура помогает избавиться от отеков.

С косточками. Яблоки рекомендуют есть с косточками. В них содержатся вещества, которые служат для профилактики рака. Однако маленькие яблочные семечки — источник синильной кислоты, которая является ядом. Поэтому максимум за сутки можно съесть 4-5 зернышек, остальные должны остаться в огрызке.

Выжать сок. Вариант хорош, если нужно быстро подпитать организм витаминами. Сок усваивается за 1,5 минуты, а его компоненты быстро попадают в кровь. Однако на сытость не рассчитывайте.

Приготовить пюре. Оно усваивается за 5-6 минут и хорошо подходит для людей со слабым желудком.

Запечь. Печеные яблоки минимально нагружают желудок и при этом стимулируют работу кишечника. Однако в запеченных плодах витаминов меньше, чем в свежих.

Рецепты народной медицины

ГРЕЧНЕВЫЙ КИСЕЛЬ ОТ ГИПЕРТОНИИ

При проблемах с сосудами пейте гречневый кисель, он снижает уровень холестерина и нормализует давление. Готовить его просто: разведите 3 ст. ложки гречневой муки в 1 стакане холодной воды, в отдельной посуде вскипятите 1 л воды и постепенно влейте приготовленную смесь. Варите 8-10 минут, постоянно помешивая. Для улучшения вкуса добавьте мед и орехи. Пейте по 100-150 мл утром и вечером.

СУСТАВЫ ХОРОШО ПРОГРЕЕМ

Каждый раз, когда чистите картошку, не выбрасывайте очистки, а варите их. Перелейте отвар в таз и держите ноги 20-30 минут, чтобы больные суставы прогрелись. После этого промокните стопы полотенцем и натрите больные суставы пихтовым маслом. Оно отлично снимает боли и уменьшает воспаление. К тому же после картофельных ванночек кожа на пятках станет как шелковая, исчезнут все трещины.

И БОРОДАВКА ОТПАДЁТ

Понадобятся 2 кусочка лейкопластыря. На одном из них вырежьте отверстие размером с бородавку и наклейте на нее. Потом возьмите столовую ложку, насыпьте в нее щепотку муки (обязательно ржаной!) и добавьте уксусной эссенции столько, чтобы получилось тесто. Возьмите от него кусочек размером с горошину, положите на бородавку, которая выступает через отверстие в пластыре, сверху наклейте второй пластырь. Делайте это на ночь, а утром бородавка отпадет.

Цифры и факты

Чем чаще рыба на столе, тем лучше здоровье

* Хотите стать малоежкой? Ешьте больше рыбы, и вы не заметите, как сбросите лишний вес.

* Дети, в семьях которых часто готовят жирную рыбу, имеют в 4 раза меньше шансов заболеть астмой, чем их сверстники, которые редко едят такую рыбу. Кроме того, они лучше учатся в школе. Несколько месяцев рациона, богатого рыбой, — и даже у шалунов в дневнике появляются пятерки и за прилежание, и за успеваемость.

* Французские медики считают, что у людей пожилого возраста, потребляющих морепродукты не менее 1 раза в неделю, риск развития старческого слабоумия, в том числе болезни Альцгеймера, снижается на 34%.

* Количество приступов стенокардии уменьшается на 48%, если больной человек съедает по 100 г рыбы 2-4 раза в неделю.

* При синдроме хронической усталости надо ежедневно есть рыбу, желательно жирных сортов. Медики утверждают, что заболевание может возникнуть из-за химического дисбаланса, влияющего на работу мозга.

* У 88% людей с психическими заболеваниями исчезают перепады настроения, приступы паники и депрессии, как только они исключают из меню сахар, кофеин, алкоголь, насыщенные жиры и одновременно увеличивают в рационе количество фруктов, зелени и рыбы таких сортов, как горбуша, сельдь, треска.

* Норвежцы сделали вывод: жирные кислоты омега-3, содержащиеся в рыбьем жире и жировых тканях рыб, способны разрушать раковые клетки и приводить к отмиранию этих новообразований. Особенно ощутима их польза при раке молочной железы, простаты, легких и толстой кишки.

Кое-что об умении жить

Как согреться холодной зимой

Блюда из гуся добавят тепла

МЯСО ГУСЯ ОТЛИЧНО СОЧЕТАЕТСЯ С ОВОЩАМИ И КИСЛЕНЬКИМИ СОУСАМИ.

Гусь, запеченный с яблоками

1 тушка гуся (около 4 кг), 1 кг кислых яблок, 40 г жира, 4 зубка чеснока, 2 луковицы, 2 моркови, 2 ст. ложки майорана, соль по вкусу.

Выпотрошенного гуся натрите снаружи и изнутри растертым с солью чесноком, а также сушеным растертым майораном, оставьте на 2 часа. Яблоки разрежьте на 4 части, удалите из них сердцевину с семенами. Начините тушки яблоками, зашейте, положите гуся на противень, обложите кольцами лука и моркови, полейте растопленным жиром и запекайте в горячей духовке 2-3 часа. В процессе запекания поливайте гуся образовавшимся соусом. За час до завершения запекания можно рядом с тушкой гуся положить очищенные картофелины. Подавайте гуся с картофелем, салатом из краснокочанной капусты.

Гусиная шейка, фаршированная по-еврейски

2 гусиные шейки, 1 желудок, 1 сердце, 3 крупных луковицы, 1 кг картошки для гарнира, 150 г муки, 100 г нутряного гусиного жира, соль, черный перец.

С шейки снимите шкурку как чулок. Саму шею отложите на суп — потребуется только кожа. Кожу зашейте иголкой с ниткой с одной стороны. Теперь приготовьте фарш. Потроха — сердце, желудок — порежьте мелко, так же измельчите нутряной жир и лук. Луком тут «кашу не испортишь», чем больше — тем лучше. Все посолите и поперчите. Затем всыпьте муку и перемешайте, получится сухая смесь — все компоненты фарша будут обваляны в муке. Эту смесь затолкайте в шейки не очень плотно и зашейте шейки с другой стороны. Шейки тушите на среднем огне 30-40 минут, предварительно проколов их в нескольких местах, чтобы не разорвались.

Гусь по-польски

1/2 тушки гуся (около 2 кг), 200 г замороженных овощей без капусты, 20 г сушеных грибов, 2 луковицы, 1/2 стакана сметаны, 3 ст. ложки муки, соль и перец по вкусу.

Тушку гуся сварите до мягкости вместе с овощами. Отдельно сварите заранее замоченные грибы, нарежьте их тонкими полосками. В бульон из грибов долейте бульон, получившийся при варке гуся, чтобы жидкости было 0,5 л, заправьте мукой, разведенной сметаной, доведите до кипения. Добавьте нарезанные грибы, посолите по вкусу и поперчите. Мясо гуся отделите от костей, нарежьте его на кусочки. Перед подачей на стол полейте грибным соусом и подавайте с рассыпчатой перловой или рисовой кашей, а также с салатом из краснокочанной капусты.

Гусь в желе с зеленым горошком

500 г гусиной грудки, 30 г желатина на 1 л бульона, 1 морковь, по 1/2 банки зеленого горошка и консервированной кукурузы.

Отварите грудку без жира, в бульон добавьте любимые специи и целую морковь. Отваренную грудку и морковь порежьте. В приготовленную посуду для желе на дно уложите кукурузу, сверху — мясо и морковь. Затем растворите 30 г желатина в 1 л холодного бульона, в котором варилась грудка. Этим бульоном залейте формы, но не до краев. Оставьте немного бульона с желатином. Поставьте формы для застывания в холодильник. Через 40 минут достаньте и на застывшее желе насыпьте зеленый горошек, залейте оставшимся бульоном.

Прислала Алевтина Петровна Сивцева, Тверь

Соус: хрен с уксусом

180 МЛ РАЗВЕДЕННОГО СТОЛОВОГО УКСУСА, 100 Г ТЕРТОГО ХРЕНА, САХАРНЫЙ ПЕСОК И СОЛЬ ПО ВКУСУ. ТЕРТЫЙ ХРЕН ЗАПРАВЬТЕ СТОЛОВЫМ УКСУСОМ, САХАРНЫМ ПЕСКОМ И СОЛЬЮ. ПОДАВАЙТЕ К ХОЛОДНЫМ И ГОРЯЧИМ БЛЮДАМ И ЗАКУСКАМ. ПРИ ЖЕЛАНИИ ЗАПРАВЬТЕ СОУС НАТЕРТОЙ НА МЕЛКОЙ ТЕРКЕ ОТВАРНОЙ СВЕКЛОЙ (1 ШТ.) И ПОДАВАЙТЕ К РЫБНОМУ СТУДНЮ.

Для вас, диабетики

Этот пирог можно делать не только с капустой

Для теста: растворите 50 г дрожжей в 1/2 стакана теплой воды. Просеянную муку (500 г, 3 стакана) перетрите на крупной терке с 200 г сливочного масла (можно использовать маргарин). В муку влейте дрожжи и 2 ст. ложки растительного масла, посолите, вымесите тесто. Накройте тесто в посуде крышкой и оставьте, оно должно увеличиться в объеме почти в два раза. Из готового теста раскатайте 2 пластины по размерам вашей формы. Форму смажьте жиром и выложите одну пластину.

Начинка: отварите вкрутую 2 яйца, остудите и нарежьте не очень мелко, нарежьте 50 г зелени петрушки, нашинкуйте 1 кг капусты. Разогрейте на сковороде 2 ст. ложки растительного масла и обжарьте на нем капусту. Нарежьте 3 луковицы и добавьте к капусте, пожарьте еще немного все вместе. Немного остудите, смешайте с 2 яйцами и зеленью. Полученный фарш выложите на тесто и сверху накройте второй пластиной (ее по размеру раскатайте чуть больше). Края двух пластин хорошо защипите, весь пирог поколите вилкой. Выпекайте в предварительно разогретой духовке 40 минут при температуре 180°С. Начинка может быть любая, например рыбная.

И. А. Глущенко, Архангельск

Рулетики из судака

1 кг филе судака, 250 г шампиньонов (или других грибов), по 100 г лука и тертого сыра, 50 г сливок, 1 ст. ложка растительного масла.

Нарежьте грибы соломкой, лук полукольцами, обжарьте все вместе на растительном масле. Влейте сливки, добавьте тертый сыр. Филе судака разделите на 12 кусочков и отбейте их. На отбивные выложите луково-грибную смесь, заверните рулетиками. Каждый обваляйте в муке, затем обмакните в яйце. Пожарьте на сковороде. Можно обжарить и потушить до готовности, можно сложить в сотейник, залить бульоном и потушить.

В. С. Саранская, Уфа

Тушёная треска с лимоном

1 кг (или 500 г филе) свежей трески, 40 г растительного масла, 1 луковица, 1 морковь, 1 лимон, 1 лавровый лист, 3/4 стакана воды, 1/2 чайн. ложки тмина, ломтик сельдерея, корень петрушки, зелень, соль.

В горячую воду положите кольца репчатого лука и кружки моркови, измельченную петрушку, сельдерей, приправы. Варите под крышкой на слабом огне 15-20 минут, посолите. Дно посуды из огнеупорного стекла или кастрюли с толстым дном смажьте растительным маслом, уложите куски рыбы, залейте их бульоном с овощами. Тонкие лимонные дольки уложите между кусками рыбы, тушите в духовке 15 минут.

Н. П. Карнелий, Омская обл.

Деликатесы из картошки

*** Картофель, сваренный в молоке.** 5-6 картофелин, 250-300 мл молока, рубленый укроп и соль по вкусу. Картофель очистите, нарежьте кубиками, залейте кипятком, слегка посолите и варите 10-12 минут. Затем воду слейте, залейте горячим молоком и варите еще 20-25 минут на слабом огне. При подаче посыпьте рубленым укропом.

*** Картофель отварной в томатном соусе.** 3-4 картофелины, 30-40 г томатного соуса, рубленая зелень петрушки и соль по вкусу. Картофель отварите, как в предыдущем рецепте, охладите, почистите и нарежьте кружками или ломтиками. Выложите его в кастрюлю с широким дном, залейте томатным соусом и слегка прогрейте. При подаче посыпьте рубленой зеленью.

*** Картофель отварной с луком, грибами или помидорами.** 280 г свежих грибов (или свежих помидоров), 5 картофелин, 1 луковица, 2,5 ст. ложки сливочного масла, рубленая зелень петрушки по вкусу. Луковицу мелко нашинкуйте, грибы (или помидоры) нарежьте ломтиками и обжарьте все на сливочном масле. Горячий отварной картофель полейте растопленным сливочным маслом, а сверху положите поджаренный лук с грибами (или помидорами), сверху посыпьте рубленой зеленью петрушки.

Авось пригодится

Печёная тыква со сметаной

500 г тыквы, 3 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка сливочного масла, сахар, соль — по вкусу.

Нагрейте духовку. Тыкву нарежьте тонкими дольками, каждую посыпьте солью и сахаром, смажьте сливочным маслом и сложите по 2 ломтика вместе. Заверните в фольгу и запекайте в духовке на слабом огне до мягкости. Выньте из фольги, положите на тарелку и полейте сметаной.

Каша гречневая с морковью

1 стакан гречневой крупы, 1-2 моркови, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, соль — по вкусу.

Очистите лук и морковь, тонко нашинкуйте. Лук обжарьте на масле, выньте шумовкой, отложите на тарелку. В этом же масле обжарьте морковь, смешайте с луком, посолите. Вскипятите 2 стакана воды, всыпьте промытую и просушенную на полотенце крупу, дайте закипеть, посолите и варите до готовности на слабом огне под крышкой. В готовую кашу добавьте лук и морковь.

Солянка по-грузински

Говядину (1 кг филейной части или вырезки) нарежьте небольшими кусками, добавьте 200 г мелко нарезанного лука и обжарьте на растительном масле. Обжаренное мясо положите в кастрюлю, добавьте 100 г томатного сока, очищенные и нарезанные ломтиками соленые огурцы (200 г), дольку чеснока, посолите, влейте 100 г воды и тушите под крышкой до готовности мяса.

Свинина с яблоками

Для этого блюда необходимо купить 1 кг мяса от шейной части, при этом попросить отрезать так, чтобы его можно было свернуть в рулет. Мясо осушите, отрежьте вдоль куска 300 г. Оставшийся прямоугольник отбейте, чтобы он стал тоньше и увеличился в размерах. Срезанные 300 г прокрутите через мясорубку, добавьте 100 г мелко нарезанного лука, 1 взбитое яйцо, посолите, поперчите, приправьте сухим шалфеем или другой пряностью и хорошо вымесите. Фарш разложите валиком по пласту мяса, сверните его рулетом и перевяжите натуральной ниткой. Положите рулет на противень, подлейте стакан воды и поставьте в духовку на 2,5 часа. Температура в духовке 200°С. Очистите 500 г яблок, нарежьте кубиками, залейте водой, чтобы покрыла яблоки, добавьте корицу, соль. Яблоки проварите, пока они не станут мягкими, разотрите в пюре, добавьте 1 чайн. ложку готовой горчицы. Мясо разрежьте на порционные куски и подайте с яблочным соусом.

Г. М. Таицкая, Московская обл.

На десерт

Яблоки с черносливом

4 яблока (по 250 г), чернослив без косточек (12 штук), 16 ядер грецких орехов, 4 чайн. ложки меда, 4 щепотки корицы.

Яблоки вымойте и обсушите полотенцем. С каждого срежьте крышечки (со стороны плодоножки). С помощью ножа удалите часть мякоти и вырежьте сердцевину. Удаленную мякоть измельчите. Чернослив разрежьте пополам, орехи порубите. Измельченную мякоть яблока, чернослив и орехи смешайте, добавьте мед и подмешайте корицу. Духовку нагрейте до 180°С. Яблоки заполните приготовленной орехово-фруктовой смесью, выложите на выстланный пергаментом противень и поставьте в духовку. Запекайте 20 минут и подайте со взбитыми сливками.

Обедаем дома

КРОЛИК, ТУШЕННЫЙ В ТОМАТЕ

1 кг мяса кролика, 100 г шпика, 1/2 стакана томатной пасты, по 2 ст. ложки муки и растительного масла, зелень петрушки, соль и молотый перец — по вкусу.

Разрежьте мясо на куски, помойте, обсушите, посолите и поперчите. В глубоком сотейнике растопите мелко нарезанный шпик, выложите мясо и жарьте на сильном огне. Снимите с огня, влейте 3 стакана горячей воды и тушите почти до готовности. На сухой сковороде обжарьте муку, добавьте томатную пасту, тщательно размешайте и варите 3 минуты. Влейте 1 стакан бульона, вновь размешайте и варите еще 5-7 минут. Снимите с огня, процедите. Вылейте соус в сотейник с мясом и варите до готовности мяса. Зелень мелко нарежьте, всыпьте в сотейник, подержите на огне 1-2 минуты и снимите.

КАПУСТА, ЗАПЕЧЁННАЯ В СМЕТАНЕ

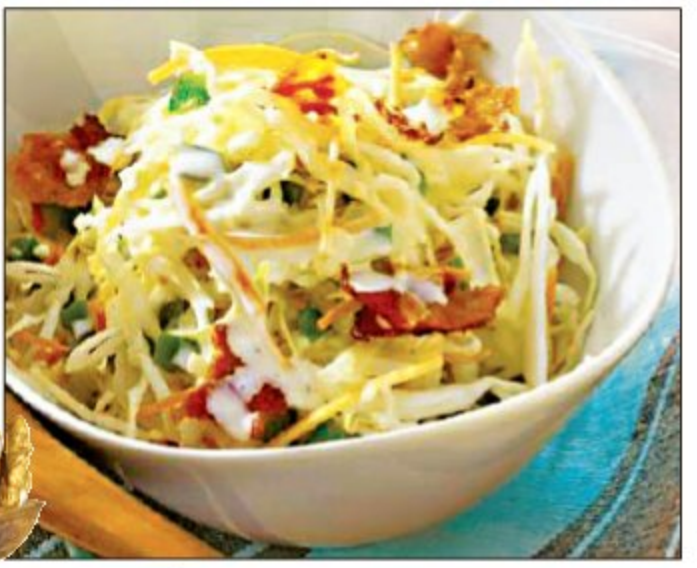
500-600 г белокочанной капусты, 1 стакан сметаны, 3 ст. ложки сливочного масла, зелень укропа, соль и молотый перец — по вкусу.

Включите духовку на средний огонь. Капусту крупно нарежьте и варите в подсоленной воде на среднем огне 5-6 минут, затем откиньте на дуршлаг или сито, чтобы стекла вода. Растопите на сковороде сливочное масло, положите в него капусту и жарьте на среднем огне 5 минут. Сметану перемешайте с солью и перцем, добавьте измельченный укроп, залейте капусту и поставьте в духовку на 10-15 минут.

ПЕЧЁНЫЕ БАНАНЫ С ИЗЮМОМ И ГРЕЦКИМИ ОРЕХАМИ

6 бананов, 1,5 стакана натурального апельсинового сока, 2 ст. ложки крахмала, 1 ст. ложка мытого изюма без косточек, 1/2 стакана грецких орехов.

Очистите бананы, порежьте кружками и уложите в эмалированную форму. В апельсиновом соке растворите 2 ст. ложки крахмала, добавьте мытый изюм, варите при помешивании до загустения. Полученным соусом залейте бананы, посыпьте измельченными грецкими орехами и запекайте в духовке 20 минут.



Что у нас на первое?

Гороховый суп с мясом

300 г мяса, 3 л воды, 3/4 стакана сухого гороха, 1 морковь, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла, лавровый лист, черный перец горошком, соль, зелень укропа.

Горох промойте и замочите в воде на ночь или на 2-3 часа. Сварите в этой же воде до полуготовности. Мясо порежьте крупными кусочками, положите к гороху и варите до полной готовности мяса и гороха. Морковь и лук почистите, нашинкуйте и потушите на растительном масле. Добавьте в суп лавровый лист, перец горошком, соль, тушеные овощи и варите еще 10-15 минут. Укроп мелко нарежьте и посыпьте готовый суп.

Суп из овощей и брокколи

500 г брокколи, по 3 моркови и картофелины, 1 луковица, 2 л воды, по 2 ст. ложки сметаны и сливочного масла, корень и зелень петрушки, соль.

Овощи, корень петрушки и зелень очистите. Брокколи разделите на соцветия, морковь, лук, зелень и корень петрушки мелко нашинкуйте. Разогрейте сотейник, растопите сливочное масло и пассеруйте в нем овощи, кроме брокколи, 10 минут. Вскипятите 2 л воды, посолите, переложите в нее овощи из сотейника, нарезанный кубиками картофель. Добавьте брокколи, варите до готовности картофеля. Снимите с огня, заправьте сметаной и измельченной зеленью.

Салаты

...С ЯЙЦАМИ, ОРЕХАМИ И ЧЕСНОКОМ

4 яйца, 3-4 зубка чеснока, 1/2 стакана ядер грецких орехов, 3 ст. ложки растительного масла, 1-2 ст. ложки лимонного сока, зеленый лук, соль и молотый перец по вкусу.

Отваренные вкрутую яйца нарежьте средними кубиками. Орехи порубите ножом, добавьте к яйцам и осторожно перемешайте. Лук порежьте кольцами, добавьте к салату. Чеснок очистите, разотрите с солью и молотым черным перцем. Растительное масло взбейте с лимонным соком, смешайте с тертым чесноком, заправьте салат, перемешайте.

...МЯСНОЙ С ОВОЩАМИ

200 г вареной нежирной говядины, 2 картофелины, по 1-2 свежих и соленых огурца, 1 морковь, 3 ст. ложки сметаны, зеленый лук, соль по вкусу.

Картофель и морковь в кожуре отварите до готовности, остудите, очистите. Картофель, морковь, огурцы нарежьте одинаковыми кубиками, выложите в посуду. Вареное мясо порежьте на кусочки, добавьте к овощам, посолите, залейте сметаной и перемешайте. Выложите в салатник. Зеленый лук порежьте колечками и посыпьте сверху салат.

...ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ СО СВЁКЛОЙ

300 г свежей капусты, 1 морковь, 1 отварная свекла, 3 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка лимонного сока или уксуса, зелень петрушки и укропа, соль.

Капусту тонко нашинкуйте, посыпьте солью и слегка перетрите руками. Зелень измельчите, сырую морковь и отварную свеклу натрите на крупной терке или тонко нашинкуйте. Полейте капусту лимонным соком, свеклу с морковью — растительным маслом, перемешайте. Затем все овощи соедините, еще немного посолите, перемешайте, выложите в тарелку, посыпьте зеленью.

Лечебная диета

Для тех, у кого больной желудок

«БАТОН» ИЗ КУРИЦЫ

45 г отварного белого куриного мяса, около 2 ст. ложек сливочного масла, 5 чайн. ложек риса.

Сварите вязкую рисовую кашу. Пока она остывает, дважды пропустите отварную курицу через мясорубку с мелкой решеткой, добавьте кашу и еще раз пропустите через мясорубку. Затем введите размягченное масло, все тщательно смешайте и взбейте. Сформуйте полученную массу в виде батона и охладите.

ПАШТЕТ СЕЛЕДОЧНЫЙ

70 г филе сельди, кусочек белого черствого хлеба (10 г), по 1 чайн. ложке пастеризованного молока и сливочного масла, 1/4 сваренного вкрутую яйца.

Филе сельди вымочите в проточной воде, пропустите через мясорубку с мелкой решеткой. Добавьте замоченный в молоке отжатый хлеб, мелко нарубленное вареное яйцо, сливочное масло и все тщательно перемешайте. Выложите в форму и поставьте на холод.

САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ И КАРТОФЕЛЯ

1 средняя картофелина, 1/4 небольшой свеклы, 1/2 ст. ложки растительного масла, зелень, соль.

Печеную или вареную свеклу и картофель очистите, нарежьте соломкой или натрите на терке, сложите в посуду, посолите, добавьте масло и аккуратно перемешайте. Выложите в салатник, украсьте зеленью петрушки или укропа. Подавайте к отварному мясу.

КАША РИСОВАЯ С ФРУКТОВЫМ ПЮРЕ

1,5 ст. ложки рисовой крупы, 1 ст. ложка воды, 1/2 ст. ложки фруктового пюре, 1/3 чайн. ложки сливочного масла, 1/2 стакана пастеризованного молока, сахар, соль.

Крупу переберите, промойте, высушите и смолите в кофемолке. Постоянно помешивая, в кипящее молоко влейте разведенную в холодной воде рисовую муку, проварите до полной готовности, немного подсластите и посолите. Добавьте в кашу фруктовое пюре, например абрикосовое, и прокипятите. Перед подачей к столу в готовую кашу положите свежее сливочное масло.

ПАШТЕТ ТВОРОЖНЫЙ С МОРКОВЬЮ

2/3 моркови, 2,5 ст. ложки нежирного творога, 1 ст. ложка пастеризованного молока, соль на кончике ножа.

Морковь отварите, очистите и натрите на терке. Творог протрите через сито, тщательно разотрите с молоком, посолите, добавьте тертую морковь и тщательно размешайте.

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ ИНТЕРЕСНЫЕ КУЛИНАРНЫЕ РЕЦЕПТЫ, КОТОРЫЕ ПОМОГАЮТ ВАМ СПРАВЛЯТЬСЯ С БОЛЕЗНЯМИ, ПОДЕЛИТЕСЬ ИМИ С ДРУГИМИ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА». СДЕЛАЙТЕ ДОБРОЕ ДЕЛО!

Кулинарные секреты

* Готовый бульон потеряет свой вкус, если будет долго стоять на горячей плите.
* Старая курица быстрее сварится, если погрузить ее на 5-6 минут в холодную воду после того, как она варилась 20-30 минут.
* Печень надо солить после жарки: если посолить ее перед жаркой, она станет очень твердой.
* Перед засолкой ошпарьте огурцы кипятком — это сохранит их яркий зеленый цвет на долгое время.
* Соленые огурцы становятся вкуснее и сохраняются дольше, если в рассол добавить горчицу.
* Чтобы пирог дольше сохранял свежесть, в тесто добавьте растительное масло.
* Яйца придают дрожжевому тесту жесткость, изделия из такого теста быстро черствеют, поэтому не рекомендуется добавлять яйца в тесто.
* Засохшей горчице можно вернуть вид и вкус, если разбавить ее небольшим количеством уксуса.

Груши на десерт

Они богаты калием, фосфором, железом. Грушевый сок благотворно действует на сердце и почки, выводит лишнюю воду из организма. Содержащийся в соке йод способствует нормальной деятельности щитовидной железы. Из груш можно приготовить много вкусных и полезных блюд.

Груши со сливками и грецкими орехами

На 1 большую грушу беру ядра 3 орехов, 1 ст. ложку сахарной пудры, 3-4 чайн. ложки сливок или сметаны.

Очищенные от кожицы груши режу пополам, вынимаю сердцевину и варю в воде, подкисленной лимонной кислотой. Затем взбиваю сливки или сметану, заправляю сахарной пудрой с измельченными и поджаренными грецкими орехами. Охлажденные груши кладу в вазочки, заливаю взбитыми сливками или сметаной и посыпаю оставшимися орехами.

...жаренные во фритюре

На 150 г груш — по 20 г топленого масла и сахарной пудры, 15 г пшеничной муки, 1 яйцо, немного соли.

Груши без кожицы и сердцевины варю в слегка подсоленной воде. Нарезаю их кружками толщиной 1-1,5 см и подсушиваю, затем кружки обмакиваю в тесто и жарю во фритюре — кипящем топленом масле. Готовые груши посыпаю сахарной пудрой.

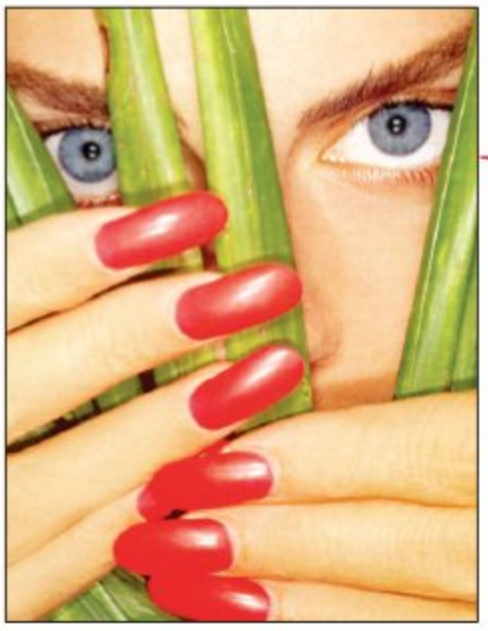
О. Гусева, Курган

Кое-что новенькое

Разгладишь морщины и... отупеешь

Убирая морщинки с лица с помощью инъекций ботокса, дамы попутно избавляются от мозговых извилин.

Первым тревогу поднял профессор психиатрии Марти Бреннер из голливудской клиники. Его встревожило состояние известной актрисы Бритни Спирс. Она жалуется на ухудшение памяти (забывает слова песен, даже тех, которые исполняет несколько лет), частичную потерю ориентации в пространстве и ухудшение реакции. Профессор считает: проблемы начались после первых сеансов разглаживания лица инъекциями ботокса, а всего Бритни сделала их несколько десятков. Доктор обследовал других женщин, которым исправляли лицо инъекциями ботокса, и у каждой нашел какое-то отклонение. Они путают лево-право, затрудняются в выражении своих мыслей, теряют пространственное воображение. И у всех без исключения снижаются умственные способности. Мало того, после этой процедуры требуется больше времени, чтобы облечь свои мысли в слова. Известно, что мимика стимулирует мыслительный процесс с младенческого возраста. А ботокс парализует мышцы лица, тем самым затрудняя работу мозга. Вывод: уж лучше пусть к старости появятся морщинки, зато сохранятся все извилины в мозгу.



Начал ломаться ноготь?

Не хватайтесь за ножницы — еще можно спасти маникюр. Подпилите мягкой пилкой место разлома ногтя и наложите на него небольшой кусочек бумажной салфетки. Покройте всю ногтевую пластинку бесцветным лаком и дайте ему высохнуть. Срежьте края салфетки, выступающие за ноготь, и нанесите на него цветной лак — готово!

Пригодится

■ **ДЛЯ ПРЕДОТВРАЩЕНИЯ ЛОМКОСТИ НОГТЕЙ** ЕЖЕДНЕВНО ПОГРУЖАЙТЕ ЧИСТЫЕ ПАЛЬЦЫ В НАСТОЙ ЛИСТЬЕВ ВЯЗА (1 СТ. ЛОЖКА НА 1 СТАКАН КИПЯТКА).

■ **ЧЕЛКА** — ЭТО ПРЕКРАСНЫЙ СПОСОБ ИЗМЕНИТЬ ПРИВЫЧНЫЙ СТИЛЬ И ЗАОДНО ПОМОЛОДЕТЬ НА НЕСКОЛЬКО ЛЕТ.

■ **БЕЛИЗНУ РУКАМ,** ПОТЕМНЕВШИМ ОТ РАБОТЫ НА ОГОРОДЕ, МОЖНО ВОЗВРАТИТЬ, ЕСЛИ МЫТЬ ИХ С МЫЛОМ И 1 ЧАЙН. ЛОЖКОЙ САХАРА.

■ ДЛЯ ОМОЛОЖЕНИЯ ЛИЦА СМЕШАЙТЕ 1 ЧАЙН. ЛОЖКУ МЕДА, 1 ВЗБИТЫЙ БЕЛОК ЯЙЦА, 2 СТ. ЛОЖКИ МУКИ. ПОЛУЧЕННОЕ ТЕСТО НАНЕСИТЕ НА ОЧИЩЕННУЮ КОЖУ ЛИЦА НА 10 МИНУТ, ЗАТЕМ СМОЙТЕ ВОДОЙ.

■ ПРИ ПИГМЕНТНЫХ ПЯТНАХ ПРИГОТОВЬТЕ РАСТВОР ИЗ 3 ЧАСТЕЙ СВЕЖЕГО НЕПАСТЕРИЗОВАННОГО МОЛОКА И 1 ЧАСТИ ЧИСТОГО СПИРТА. ВТИРАЙТЕ СМЕСЬ В КОЖУ ЛИЦА НА НОЧЬ.

■ ПРИ СУХОЙ КОЖЕ ОЧИСТИТЕ БАНАН, РАЗОМНИТЕ ВИЛКОЙ, КАШИЦУ НАНЕСИТЕ ТОНКИМ СЛОЕМ НА ЛИЦО НА 15-20 МИНУТ. ЭТА МАСКА УВЛАЖНЯЕТ, РАЗГЛАЖИВАЕТ И СМЯГЧАЕТ КОЖУ.

Сейчас это модно — *Советы косметолога*

Фарфоровое личико

МОДА НА БЕЛОСНЕЖНЫЕ ЛИЦА, КАК У ЯПОНОК, ДОКАТИЛАСЬ И ДО РОССИИ.

Если вы думаете, что чистая, нежная, гладкая и как бы светящаяся изнутри кожа — это плод усилий врачей-косметологов, то глубоко заблуждаетесь. У женщины такой цвет кожи, какой она заслуживает. Возраст влияет только на упругость кожи, но никак не на ее цвет. То есть теоретически можно и в 30, и в 45, и даже в 55 щеголять с молочно-розовым румянцем на лице, если правильно ухаживать за ним. Отчего же теория почти никогда не претворяется в жизнь? Почему у нас так мало белокожих? Потому что ленивы. Как сделать идеальный цвет лица?

Можно и в 30, и в 45, и даже в 55 щеголять молочно-розовым румянцем на лице, если правильно ухаживать за ним.

Что может народная косметика

Бабушкины рецепты могут принести реальную пользу — при регулярном применении, разумеется. Сок моркови стирает веснушки. А огуречный сок слегка осветляет кожу, делая пигментацию менее заметной. Сок петрушки действует более активно.

К «термоядерным» средствам относятся маски из бадяги, борной кислоты, уксуса, лимонного сока. Но выдержать их может только выносливая — жирная или комбинированная — кожа. Для нежной и чувствительной подойдут более мягкие отбеливающие маски. Например, такая. Распустите на водяной бане 25 г масла какао, 20 г пчелиного воска, 100 г персикового или абрикосового масла, по 1 ст. ложке меда и касторки. Когда масса слегка остынет, добавьте в нее 2 желтка и 1 лимон, натертый на терке вместе с цедрой. Нанесите эту смесь на очищенное лицо, через 20 минут смойте прохладной водой. Хлопотно? Зато действенно!

Самодельные рецепты не помогут, если вы страдаете какими-либо внутренними заболеваниями, провоцирующими пигментацию кожи; если веснушки на лице не бледно-бежевые, а желто-оранжевые или коричневые; если не защищаете кожу от солнца.

Что может современная косметика

Есть два пути. Первый — различные пилинги (гликолевый, альфагидроксидный, фотопилинг), которые снимают поверхностный слой кожи вместе с пигментными пятнами и ускоряют рост новых клеток, содержащих минимум меланина. Второй — косметика с витамином С, арбутином, экстрактом кассии или койевой кислоты. Эти компоненты подавляют выработку пигмента.

Но не злоупотребляйте отшелушивающими процедурами, если у вас сухая кожа. И еще: после пилинга будьте вдвойне осторожнее с солнцем.

«Примерьте» симптомы на себя

Дерматологи утверждают, что по месту расположения пигментных пятен можно судить о тех или иных проблемах со здоровьем. Внимательно изучите и «примерьте» симптомы на себя. Если что-то совпадает, не спешите пользоваться отбеливающими средствами. Постарайтесь вначале устранить причину возникновения пигментных пятен.

Если пигментные пятна появились вокруг глаз или на подбородке, значит, надо провериться, не воспалены ли придатки. Если они в центре лба, возможно заболевание центральной нервной системы. Пятна на плечах, спине, груди появляются после перенесенных когда-либо солнечных ожогов. Они облюбовали боковую поверхность щек и шеи? Ищи болезни желчного пузыря и печени. Пигментные пятна на руках от кистей до локтей — это говорит о перестройке организма, связанной с его старением. Старческие пигментные пятна, как правило, появляются после 55 лет.

КАКАЯ КОСМЕТИКА НЕБЕЗОПАСНА

ДАЖЕ САМАЯ КАЧЕСТВЕННАЯ КОСМЕТИКА ТЕРЯЕТ СВОИ СВОЙСТВА И МОЖЕТ СТАТЬ НЕБЕЗОПАСНОЙ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ.

Тушь для ресниц. Срок годности — от 3 до 6 месяцев. Испорченная тушь склеивает ресницы, осыпается, плохо ложится.

Тональный крем хранится 9-12 месяцев. Если срок годности истек, меняются запах и консистенция, он скатывается, неровно ложится.

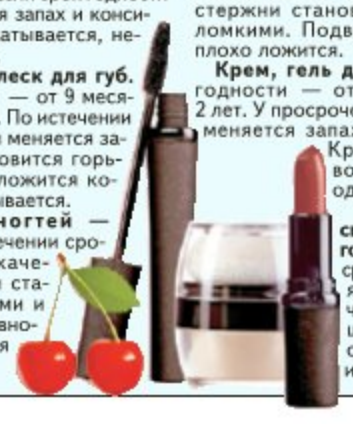
Помада и блеск для губ. Срок годности — от 9 месяцев до 1,5 года. По истечении срока годности меняется запах, вкус становится горьким. На губы ложится комочками, скатывается.

Лак для ногтей — 2 года. По истечении срока годности качественные лаки становятся густыми и тягучими, неравномерно ложатся на ногти.

Тени для век, косметические карандаши, подводка для глаз. Срок хранения — 3-5 лет. По истечении этого срока тени плохо ложатся, с трудом растушевываются. У карандашей стержни становятся слишком ломкими. Подводка густеет и плохо ложится.

Крем, гель для лица. Срок годности — от 6 месяцев до 2 лет. У просроченного продукта меняется запах, иногда цвет. Крем становится водянистым, неоднородным.

Спиртовой лосьон, тоник — 2-3 года. По истечении срока годности появляется осадок, что говорит о смещении баланса в сторону кислоты или щелочи.



С утра пораньше — *Красота по-французски*

Маски из чая

Недавно в России побывал известный французский модельер Жан-Клод Житруа, которому далеко за... Одна из журналисток позвонила ему с утра пораньше и спросила: «Что вы делаете с 10 до 11 часов утра?» На что Жан-Клод ответил: «Делаю маску из чая». Рецепт этой маски предлагаем читателям «Айболита».

*** Для упругости дряблой и увядающей кожи** залейте 1 ст. ложку мелколистового зеленого чая 1/2 стакана кипятка, накройте крышкой и оставьте на 5 минут. Процедите и смешайте чайную кашицу с 1 ст. ложкой сметаны. Наложите на лицо на 15 минут, смойте водой комнатной температуры.

*** При жирной коже** смешайте 1 взбитый яичный белок с 2 ст. ложками крепкой заварки зеленого чая, добавьте 1 чайн. ложку лимонного сока и 1 ст. ложку измельченных овсяных хлопьев. Наложите маску обильным слоем на кожу лица на 15 минут и смойте прохладной водой.

*** При сухой коже** лица смешайте 1 яичный желток с 1 ст. ложкой измельченного в порошок сухого зеленого чая, добавьте 2 чайн. ложки майонеза. Все хорошо разотрите и нанесите маску на лицо на 10 минут, затем смойте теплой водой.

*** Очищающая маска для любого типа кожи лица.** Залейте 1 чайн. ложку крупнолистового зеленого чая 1/2 стакана кипятка и оставьте на 5 минут, добавьте в настой 2 ст. ложки молока и оставьте еще на 3 минуты. Процедите и разбавьте жидким настоем 2 ст. ложки овсяных хлопьев так, чтобы получилась жидкая кашица. Нанесите ее на лицо легкими массирующими движениями на 10-15 минут, затем смойте водой комнатной температуры.

Познакомимся?

МУЖЧИНЫ

Я, как мать, забочусь о своем сыне. Паше 30 лет, рост 178 см, вес 80 кг, инвалид II группы, имеет образование. Он все делает по хозяйству, у нас без этого нельзя — частный дом, большой огород — 8 соток. Но я после операции уже не могу ему помочь. Нужна молодая хозяйка, православная, пусть даже инвалид. Они друг друга поймут и пожалеют, когда нужно будет. Ведь больные аутизмом особенные — честные, доверчивые, неспособные на подлость. Сын хочет встретить девушку от 24 лет.

Павел, пер. Пролетарский, 1, р. п. Средняя Ахтуба, Волгоградская обл., 404143

***

30 лет, рост 170 см, инвалид II группы по общему заболеванию. Для серьезных отношений познакомлюсь с женщиной до 37 лет, желающей создать крепкую семью. Обеспечен жильем, работаю. Предательства, измену не терплю. Ради забавы и развлечения прошу не беспокоить.

Андрей Тулупов, а/я 1243, Саратов, 410048

***

Рост 185 см, вес 85 кг, брюнет. Живу в доме с удобствами, в райцентре. Веду здоровый образ жизни. Ищу свою единственную женщину до 40 лет, любой национальности, девственницу, можно верующую, способную родить ребенка. Буду верным, преданным и заботливым. Нужна здоровая, стройная, хозяйственная, по характеру уступчивая.

Без подписи, д/в, п/п 2003 780660, Лиски, Воронежская обл., 397909

***

34 года, уравновешенный, работаю, снимаю жилье. Для серьезных отношений познакомлюсь с порядочной девушкой ростом до 160 см, желательно из Красноярска или Красноярского края.

Олег Астраханцев, а/я 57, Назарово, Красноярский край, 662200

***

35 лет, рост 165 см, инвалид III группы, не женат. Жилплощадью обеспечен, стаж работы 5 лет. Познакомлюсь с женщиной 25-30 лет с инвалидностью II-III группы, желательно из Пензы или Пензенской области. Пьющих и душевно больных женщин прошу не беспокоить.

Александр Чепков, ул. Герцена, 8, кв. 2, Сердобск, Пензенская обл., 442894

***

36 лет, рост 175 см, вес 75 кг, инвалид II группы, без вредных привычек, характер мягкий, нескандальный. Умею вкусно готовить. Ищу свою половинку до 40 лет, не склонную к полноте, желательно инвалида II-III группы, без жилищных проблем.

Евгений, а/я 12, Нальчик, КБР, 360024

***

37 лет, рост 170 см, добрый, честный, порядочный, без вредных привычек. Высшее образование, работаю. Хочу встретить любимую женщину, простую, верную, добрую, которая хочет, как и я, создать семью.

Андрей, а/я 366, Саратов, 410012

***

37 лет, рост 175 см, вес 75 кг, инвалид II группы, по гороскопу Близнецы, характер мягкий. Познакомлюсь с русской женщиной 25-35 лет, инвалидом II-III группы, не склонной к полноте, без жилищных проблем.

Евгений, а/я 12, г/п, Нальчик, Кабардино-Балкария, 360024

***

Хочу познакомиться с одной из Светлан, героиней письма женщины из с. Константиновского, Ставропольского края, «У моих девчонок ни матери, ни отца. Даже голову им притулить не к кому!» («Айболит» №23 за 2010 г.).

Мне 37 лет, рост 170 см, вес 60 кг, инвалид II группы после дорожно-транспортного происшествия, высокий. Как только получил инвалидность, так не могу ни с кем познакомиться. А так хочется тепла и семьи! То, что девушка из психоневрологического интерната, меня не пугает, наоборот, я сочувствую таким больным и надеюсь, что хотя бы одна из двух Светлан мне напишет. Жду писем.

Сергей, ул. Севастопольская, 14, Урюпинск, Волгоградская обл., 403111

***

39 лет, рост 180 см, вес 75 кг, по гороскопу Рак, симпатичный, разведен. Живу в сельской местности. Люблю животных, готовить, много читаю. Создам семью с одинокой, непьющей, порядочной женщиной, хорошей хозяйкой 35-43 лет, своей единомышленницей.

Виталий Посадский, д/в, с. Коргуза, Верхнеуслонский р-н, Татарстан, 422586

***

42 года (выгляжу моложе), рост 176 см, вес 67 кг, без вредных привычек, симпатичный, ответственный, мастеровой. Совершенно самостоятелен, хотя инвалид II группы. Подрабатываю. Веду здоровый образ жизни. Приглашаю к знакомству и созданию семьи простую, серьезную женщину без вредных привычек, желающую родить детей и согласную на переезд. Если уже есть ребенок, буду ему хорошим отцом.

Олег Янаев, а/я 11, Новосибирск, 630079

***

47 лет, русский, медработник. Познакомлюсь с женщиной 30-40 лет, медработником. Малые дети будут в радость, хочу и своих детей в православной семье. Согласен на переезд в Московскую, Рязанскую, Брянскую области. Мой адрес постоянный.

И. В. Воронин, д/в, Кисловодск, Ставропольский край, 357744

***

У меня есть брат, его рост 175 см, вес 65 кг, спокойный, по гороскопу Скорпион. Без материальных проблем, работает шофером. Детей нет. Он ни разу не был женат в свои 50 лет, так получилось. А я очень хочу, чтобы рядом с ним была надежная женщина. Может, откликнется женщина, которая не прочь создать семью и способна родить ребенка?

А. И. Понамаренко, д/в, с. Ореховка, Петровский р-н, Ставропольский край, 356525

***

58 лет, инвалид, без вредных привычек. Жена трагически погибла в Грозном, родственников почти нет. Прошу откликнуться инвалида, нужен друг или подруга, желательно из Саратова, Пензы, Аткарска, чтобы заботиться друг о друге, поддерживать и защищаться от одиночества. Возраст, национальность, вероисповедание значения не имеют.

Геннадий Тимофеевич Аистов, д/в, Калининск, Саратовская обл., 412484

***

60 лет, рост 169 см, вес 70 кг, одинокий, выгляжу моложе своих лет. Живу в пригороде, 150 метров от центра. Есть свой дом, в доме газовое отопление, вода, а также есть баня, огород. Веду здоровый образ жизни. Очень хочу встретить свою половинку. Если вам тяжело и одиноко, пишите. Постараюсь ответить всем.

Валерий, д/в, Канаш, Чувашия, 429334

ЖЕНЩИНЫ

28 лет, рост 170 см, вес 55 кг, инвалид детства II группы (эписиндром и миастения), из-за своей болезни детей иметь не хочу. Познакомлюсь с молодым человеком до 36 лет. На письма из мест лишения свободы отвечать не буду.

Анна Сребняк, д/в, Бийск, Алтайский край, 659309

***

38 лет, рост 165 см, вес 55 кг, русская, по гороскопу Дева. Худенькая, светло-русые волосы, светлые глаза, трудолюбивая, без вредных привычек. Живу в частном доме, в селе, держу хозяйство. Разведена, двое детей: сыну 18 лет и дочери 15. Хочу создать крепкую, счастливую семью с добрым, самостоятельным, работящим мужчиной, не боящимся сельской жизни. Главное, чтобы был непьющим. Мне пришлось много выстрадать из-за постоянных пьянок мужа. Сейчас понимаю, как глупо было надеяться на то, что он изменится. А тогда казалось, что сохранить семью ради детей правильно.

Буду рада познакомиться с таким мужчиной, который не способен обидеть женщину с детьми. Обещаю окружить заботой, вниманием, душевной теплотой. Верю, что вдвоем мы сможем построить дружную семью, а достаток в ней будет зависеть только от наших совместных усилий. Не хочу лжи и предательства. Желательно, чтобы мужчина был из Саратовской или близлежащих областей. Если мы поймем друг друга, то переезд помехой не будет, как и наличие детей у мужчины.

Светлана Геннадьевна Грошева, д/в, с. Елань, Ртищевский р-н, Саратовская обл., 412041

***

46 лет, рост 170 см, вес 80 кг, симпатичная, порядочная. Живу в селе, работаю. Хочу познакомиться с непьющим мужчиной 45-60 лет, можно инвалидом, который умеет любить и ценить верность, желательно проживающим в Краснодарском или Ставропольском краях. Самое главное, чтобы было взаимопонимание.

Елена Бибичева, д/в, с. А.-Коса, п/о Веселое, Неклиновский р-н, Ростовская обл., 346844

***

Может, и мне кто напишет? Скучно одной, хотя есть дети и внук, но все равно на душе неспокойно. Уже 9 лет нет мужа. Он был офицером, все очень близко принимал к сердцу и умер, еще 50 лет не было. Было много друзей, муж им помогал, но об этом уже никто не помнит. А мне хочется общения. Раньше письма писали, а сейчас нет. Очень хочется побывать на Севере и к себе в гости пригласить, да некого. Может, благодаря «Айболиту» я найду друзей?

Валентина Васильевна Горлова, ул. Еременко, 56/1, кв. 64, Ростов-на-Дону, 344015

***

54 года, вдова уже 7 лет. У меня среднее медицинское образование, жила в Узбекистане. Характером веселая, доброжелательная, домашняя. Все могу — хорошо готовлю, пеку, мариную, солю, вяжу. Я прожила в браке 25 лет, всю жизнь отдала работе, семье, детям, мужу. Тоска стала съедать после гибели мужа, и работы нет. Дети в Россию уехали, и я с ними. Дети, конечно, не обижают, но у них свои семьи. Знакомили меня с мужчинами, но встречаются то пьющие, то несерьезные, не хочу таких отношений. А один сказал: «Не мечтай, здесь, в России, все мужики такие». Не хочется верить в это. Я симпатичная, ухоженная, иду по улице — мужички все еще смотрят вслед.

Александра Бабаджанова, д/в, Саратов, 410007

***

59 лет, стройная, интересная. Хочу любить и быть любимой. Для серьезных отношений познакомлюсь со спокойным мужчиной без вредных привычек, живущим в сельской местности. Согласна на переезд.

Лидия Николаевна Платонова, д/в, Волгоград, 400029

***

59 лет, рост 160 см, вес 70 кг, вдова, русская, одинокая. Добрая, душевная, заботливая, общительная, не пью, не курю. Не богачка, но все есть для того, чтобы достойно жить в старости. Хорошая хозяйка, люблю рукодельничать, освоила компьютер. Приглашаю к себе мужчину, подходящего по возрасту и национальности, можно с небольшим физическим недостатком, так как у меня тоже есть некоторые проблемы со здоровьем, будем на равных. У нас есть красивые места, где можно отдохнуть на природе, да только в одиночку это занятие не столь интересно.

Г. Е. Васильева, д/в, п/уд. 025607414, Щучинск, Акмолинская обл., Казахстан, 021700

Такая история

Каждое утро прошу Всевышнего, чтобы послал мне добрую и умную женщину

Слава богу, у меня есть жилье. Сам пеку хлеб, пироги и пирожки. Есть старый сад, 14 соток земли. В 2008 году посадил молодой сад, на некоторых деревцах уже было по нескольку плодов. Свой дом без сада — не дом. Уже 3 года нет рядом близкого, родного человека, для которого мой труд на земле приносил бы радость. Мне 68 лет. Жил в Находке, Владивостоке, Уссурийске, Дальнегорске, Хабаровске. Имел дачи, которые сам строил, посадил и вырастил 3 сада, четвертый здесь. Было для кого сажать, выращивать. Корчевал пни, привозил землю. Было для кого. А теперь целый день провожу в саду и огороде. До сих пор рву зеленый лук, календула цветет, плоды висят лишь на айве. Из айвы заготовил 15 банок варенья, много помидоров замариновал, салата, борщевых приправ. Но одиночество убивает душу и тело. Два года назад ежедневно занимался зарядкой более часа по утрам, делал по 400-450 приседаний. А сейчас — по 10-15 минут, и то не каждый день. Лишь работа в саду, огороде приносит хоть какую-то радость. Нет ни родных, ни друзей. Нет лесов, к которым привык. Здесь тепло, а я привык к зиме и морозам. Живу на берегу лимана Азовского моря. Не пью и не курю. Каждое утро прошу Всевышнего помочь встретить женщину, любящую, как и я, землю, природу, добрую, умную, одинокую, независимую от детей и внуков, желательно проживающую в Поволжье, Татарстане, Марий Эл. Прошу напечатать номер моего телефона.

Геннадий Александрович Казанцев, Краснодарский край, тел. 8-918-965-26-87

Я сделала глупость, продав свою квартиру. Теперь ссоримся с дочкой...

Прочитала в «Айболите» №17 за 2010 год письмо Виктора из Михайловска, Ставропольского края, и не смогла остаться равнодушной, ведь эта тема касается многих людей в пожилом возрасте. Детей вырастили, с внуками помогли. И нас списали, как отработанный материал. Я оказалась в подобной ситуации, совершив большую глупость: продала квартиру и объединилась с семьей дочери. Купили частный дом в пригороде. Сначала летала на крыльях, хотя муж уже болел. Думала, нам так лучше будет, но... Через 2 года муж умер, и я осталась один на один со своими житейскими проблемами, да и у дочери возникла их куча. Начались разногласия, которые привели к ссоре. Это случилось в марте 2005 года, но до сих пор у меня на душе гадко и противно. Естественно, сейчас я просто живу сама для себя, насколько это возможно. У меня коммуналка (а была двухкомнатная квартира): все общее, только моя комната, в которой и спасаюсь от посторонних глаз. Летом хорошо, все время проводишь на улице, в саду, копошишься, гулять ходишь. Есть много знакомых, но у всех свои семьи. Пообщаешься, а домой возвращаться надо. Глубокая осень — моя нелюбимая пора. А что делать? Пока жив, надо приспосабливаться. Может, еще повезет, встречу хорошего человека, чтобы было тепло и уютно вместе и чтобы решать только свои проблемы. Мне исполнился 61 год, по гороскопу Дева. Люблю порядок, уют.

Изольда Голубкова, д/в, пос. Караваево, Кострома, 156530

Письмо в стихах

Пишешь, Коля, хорошо!

Для Николая Ивановича Боцвенчука из Изобильного, Ставропольского края («Айболит» №21 за 2010 г.).

Очень понравились ваши стихи. В ответ посылаю свои.

Ты, конечно, Николай,
Прямо скажем, молодец!
И стихи писать мастак,
И в работе удалец.
Закаленный весь, простой,
Да к тому же холостой,
Огородник, массовик,
Прямо клад, а не мужик!
Ты спросил: «Писать иль нет?»
Вот даю тебе ответ:
«Пишешь, Коля, хорошо,
Снегом натираешься.
Травки, баня, огород,
Спортом увлекаешься.
Продолжай, — тебе мой сказ, —
И найдешь красавицу:
И в хозяйстве в самый раз,
И тебе понравится».

Галина Васильевна Ткачева, д/в, Ставрополь, 355037

РЕКЛАМА С 159

НЕРВО-ВИТ

бессонницу и стресс победит!

Комплексное успокоительное средство на основе синюхи голубой.

По своему успокаивающему действию синюха превосходит валериану в 8-10 раз!*

Эффективное седативное действие «Нерво-Вита» основано на сборе 4-х лекарственных трав: валерианы, мелиссы, пустырника и синюхи голубой.

WWW.SECRET-DOLGOLET.RU

Производитель: ООО «Парафарм», г. Пенза, ул. Калинина, 110-а, тел.: (8412)69-07-04; ОГРН 1025801216170, СГР: № 77.99.23.3.У.4495.6.07 от 25.06.2007 г.

* И. Н. Пустырский, В. Н. Прохоров - Мн.: Книжный дом, 2005 - 704 с., ил. - (Большая книга советов)

Кто приютит?

Собираемся с сыном переселиться в Россию из Казахстана. Хотелось бы жить в Мичуринске, Тамбовской области. Работу, думаю, сын найдет, не лодырь и с техническим образованием. Проблема — жилье... Возможно, у кого-то из читателей «Айболита» есть в Мичуринске ненужное жилье на время, пока мы обустроимся? Мы нормальные люди, мне 55, сыну 25 лет, непьющий.

Надежда Чавычалова, ул. Майкыби, 34, Тараз, Казахстан, 080001

***

Мне 45 лет, фельдшер, живу в Узбекистане. Мечтаю перебраться на историческую родину, в Россию, да только родных там нет. За свою жизнь научился многим профессиям: и производство держал, и ресторан, и торговлю. И своих профессиональных навыков по медицине не утратил, постоянно приходится лечить и своих близких, и знакомых. Может, в каком-то городе или селе я нужен? Готов переехать, было бы жилье и хорошая работа. С большим уважением к вам и надеждой

Павел Валерьевич Суслов, а/я 8264, Мирзо-Улугбекский р-н, Ташкент, Узбекистан, 100077, тел. +99897-417-70-94

***

Я обыкновенная русская женщина, мать пятерых детей. Сейчас со мной живут трое, учатся в 1, 5 и 8 классах. С мужем в разводе. Устала от пьянок и оскорблений. Бросила все, взяла детей и уехала. Вот с тех пор и скитаюсь. По профессии я акушерка, стаж 25 лет. Работала фельдшером в сельской местности, сейчас работаю медсестрой в амбулатории. Зарплата 4 тысячи рублей, кое-как сводим концы с концами. Не пью, не курю, не гуляю. Не боюсь трудностей и работы. Готова переехать в любое место, где было бы жилье и детям школа. В нашем крае медики не нужны.

Марина Викторовна Семочкина, ул. Северная, 2, ст. Юго-Северная, Тихорецкий р-н, Краснодарский край, 352110

***

Поверьте, я пишу не от жира, мне надо поменять место жительства. После увиденного и пережитого очень хочется верить, что есть люди, неравнодушные к чужому горю. Буду благодарна, если поможете найти недорогое жилье с землей, чтобы посадить 2-3 грядки с зеленью, а также содержать козу и десяток кур. И, конечно же, чтобы были лес и речка.

Л. М., д/в, п/уд. 345959, г/п, Грозный, Чеченская Республика, 364024

***

Мне 44 года, мужу столько же, трое детей: 10, 11 и 16 лет. Живем в деревне, работы нет, и нет средств, чтобы дальше учить старшую дочь. Муж уезжает, работает на строительстве домов, иногда на пилораме. Может, есть где-то хозяйство, где выращивают скот или птицу? Помогите нам переехать в другую деревню, лишь бы было где жить и школа. Я училась на швею.

Елена Николаевна Безотечество, ул. Гагарина, 23, с. Ахалик, Тункинский р-н, Бурятия, 671021

***

Врачи рекомендуют сменить климат — переехать на юг, поближе к морю. Мы семейная пара среднего возраста, простые, добросовестные, трудоспособные, досмотрим пожилую русскую женщину, возможно, русского мужчину с правом проживания, в курортных городах Геленджик, Адлер, Сочи. Порядочность гарантируем. Рассмотрим варианты.

Людмила, д/в, п/п 1800 381322, Волгоград, 400059

Прошу помощи

ТЕРЯЮ ЗРЕНИЕ. НЕ ОТ ОДИНОЧЕСТВА ЛИ?

Мне 57 лет, инвалид II группы, падает зрение. Ношу очки, читаю и пишу в них. Нахожусь в постоянном стрессе: вдовец, семья погибла. Постоянно думаю о старости. Как жить одному? Может, из-за этого теряю зрение? Жду писем.

Игорь Алексеевич Лесников, д/в, г/п, Белореченск, Краснодарский край, 352630

ЧЕТЫРЕ ГОДА БОЛЕЮ ЛЕКАРСТВЕННЫМ ГЕПАТИТОМ...

Мне 54 года, работаю. Четыре года болею токсическим (лекарственным) гепатитом, заболела по вине врачей. Был климакс, 6 месяцев пила одно лекарство, после этого все и началось... Сейчас еще более-менее, анализы пришли в норму. Наблюдаюсь и лечусь в областной больнице, но после приема лекарств («Гептрал», «Урсосан») показатели биохимических анализов снова растут. Хоть мне уже и 54 года, но так хочется жить! У кого такой диагноз? Жду от вас писем и советов. На страницах газеты много написано о вирусных гепатитах, а о лекарственном нет. Имя и фамилию не пишу, город небольшой. Не хочу, чтобы знали о моей беде.

С. П., Россошь, Воронежская обл.

У МЕНЯ ПСИХИЧЕСКОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ

У меня психическое заболевание. Немного переутомлюсь — и тут же начинается или обострение (причем беспокойство в душе), или мучают такие состояния: все вижу резче, не так, как надо. Еще при этом жжет («горит») в грудной клетке, в руках по локоть, иногда в голове. Живу как инвалид, а так хочется быть здоровой! Как справиться с этим?

Елена Кретьякова, Карагандинская обл., Казахстан, 101017

КАК ПОДНЯТЬ ДАВЛЕНИЕ ПОСЛЕ ИНСУЛЬТА?

В наш дом пришла беда: у брата случился ишемический инсульт, артериальное давление после инсульта 60/40. Никакие травы не помогают поднять давление. Ради Бога, помогите, чем можете!

Мария Алексеевна Теплова, Н. Ломов, Пензенская обл.

ПОСЛЕ МЕНИНГИТА МАЛЬЧИК СТАЛ ДРУГИМ

Заболел любимый, ухоженный, красивый 6-летний ребенок из порядочной семьи.

...Пригласили нас на юбилей в кафе, а на второй день ему поставили диагноз серозный менингит. Пролежал в реанимации 5 дней, еще 2 недели в больнице. Сейчас пока дома. Внешне вроде бы все нормально, но как дальше жить, как лечиться, чем? Чего ждать? Мальчик стал задумчивым. Что же могло случиться? Почему заболел 6-летний ребенок? Никто не мог его заразить — все были здоровы. У кого в семье случалась такая беда? Как сейчас чувствует себя ваш ребенок? Нет ли осложнений?

Бабушка, Армавир, Краснодарский край

ПЬЁТ СЫН, ЕМУ 17 ЛЕТ...

В нашей семье беда. Единственный сын пьет, ему 17 лет. Пропадает... Кто знает адрес Серпуховского Высоцкого монастыря, где каждое воскресенье по окончании Божественной Литургии совершается молебен с акафистом перед иконой Божьей Матери «Неупиваемая чаша» и поминаются имена тех, кто страдает пристрастием к винопитию и нуждается в благодатной помощи Пречистой Владычицы?

Без подписи, Ростов

ХОЧЕТСЯ СПАТЬ, НО БОЛИ НЕ ДАЮТ

Болею 8 лет ревматоидным артритом. Лечилась настойкой сирени и одуванчика. Привязывала с солью сырую картошку, редьку, капусту, лопухи, мед. Смазывала лошадиным гелем, «Фастумгелем», «Вольтареном», гепариновой мазью. Боли не снимает ничего, а раньше помогало. Очень сильно мучают острые боли в коленях. Мне делали сильнодействующие обезболивающие уколы «Ксефокам». Сижу по ночам на кровати и не знаю, куда деться от болей. Хожу на костылях. Надежда на лучшее чуть теплится. В жизни я очень жизнерадостный человек, но боли так скрутили, хоть волком вой. Четыре года пью таблетки «Преднизолон», «Диклофенак», «Кетонал ДУО», «Кетанов», но они боли не снимают. Я инвалид II группы, дома хожу держась за стенку. Хочется спать по ночам, но боли не дают. Хоть бы чуточку боли отпустили, а пока жизнь не мила. Не оставьте меня в моей беде, помогите хоть советом или рецептом. Люди добрые, вся надежда на вас!

Любовь Теленкова, Казань, Татарстан

ОТНЯЛИСЬ НОГИ. БЕЗ ВАЛЕНОК НЕ ОБОЙТИСЬ...

Я родилась в селе Безопасном, Ставропольского края. Потом вышла замуж, и мой любимый муж привез меня в Баку. Сейчас осталась одна, муж умер в прошлом году. Не смогла спокойно пережить эту утрату, у меня отнялись ноги. Борюсь и надеюсь, что с помощью советов айболитовцев смогу встать на ноги. Но без валенок мне точно не обойтись, ноги мерзнут. Мне нужен 41-й размер. Может, есть у кого ненужные или продают их где? Деньги вышлю. Родных и знакомых не стало, все умерли. Обратиться, кроме вас, не к кому. Простите меня за такую просьбу и извините за беспокойство.

Зинаида Трофимовна Яременюк, ул. Карла Маркса, 3, кв. 1, Новошахтинск, Ростовская обл., 346903

КАШЕЛЬ НЕ ДОЛЕЧИЛА И СНОВА ПРОСТЫЛА

Болела гриппом. Кашель не долечила, гуляла. Снова простыла. Недели две ежедневно температура держалась 37,7°С. Пошла к врачу, она сказала, что началась пневмония, назначила антибиотики, витамины в уколах, курс — 7 дней. Все это делала, но температура не спадает, держится 37,3°С уже в течение месяца. Сегодня врач выписала «Сумамед» (500 рублей за 3 таблетки). Пью, но температура опять такая же. Скачет ужасно. Измеряю после таблетки — 36,6°С, а через полчаса опять — 37,3°С. Что делать?

Альбина, Рязань

Я МЕДЛЕННО СХОЖУ С УМА...

Люди, миленькие, помогите ради Христа! Пишу вам, а слезы застилают глаза, ничего не вижу. Даже закричать на весь дом не могу! Мама старенькая, больная, ее нельзя расстраивать. На сердце боль от безысходности. Беды сыплются на семью как из рога изобилия. Муж пьет уже 27 лет, и с каждым разом все больше и больше. Таких людей называют хроническими алкоголиками. Потерял все — честь, совесть, ум, для него один бог — бутылка. А когда трезвый — злой, но вполне адекватный. Сыну 25 лет, работать не хочет. Обзавелся семьей, родилась чудная девочка. Я души в ней не чаю, и невестка хорошая, а он обижает ее, унижает, бросается драться. Боюсь потерять и невестку, и внучку, остаться одной со своим пьяницей. Медленно схожу с ума. Сын постоянно занимает деньги, влезает в долги. Я отдаю, боюсь, что ему просто оторвут голову. В результате задолжала всем огромную сумму денег. Ездила к одной бабке, та мне сказала, что я его уже родила с порчей, что кто-то очень не хотел нашей с мужем свадьбы, поэтому судьба у сына неважная вырисовывается. Да и у меня старость под забором, потому что сын все проиграет и заложит. Дали адрес одной очень сильной целительницы, но один сеанс стоит 5 тысяч рублей. Мне с моими долгами не потянуть. Очень хочу спокойно пожить, не думая о долгах, боли, пьянках. «Господи, — кричу на весь мир, — услышь меня!»

P. S. С низким поклоном к вам! Помогите советом, научите, как жить.

О. М. Кондрашкина, Ставрополь

РАЗНОЕ

Мы с супругом инвалиды. Живем в деревне Верхнее Алябьево, в 24 километрах от Мценска. Купили лекарства, теперь не хватает на хлеб. Письмо пишем от безысходности. Жена без посторонней помощи передвигаться не может, у нее I группа инвалидности, а у меня III. Жилье старое. Все деньги уходят на лекарства и пищу. Одна упаковка «Церебрализина» стоит 800 рублей, а на курс лечения надо шесть. Да еще нужны мази, чтобы снимать боль. От соцпакета тоже пришлось отказаться. Тех лекарств, которые нам нужны, не предлагают. Мы нуждаемся в одежде. У жены 52-й размер одежды, обуви — 40-й, а у меня 50-й размер одежды, обуви — 45-й. В доме нет даже шкафа, дивана, кухонного стола. Старые развалились, а новые купить не за что. Люди добрые, помогите, откликнитесь на нашу нужду!

Анжела и Юрий Поляковы, ул. Полесская, 3, кв. 9, д. Верхнее Алябьево, Мценский р-н, Орловская обл., 303017

***

Помогите найти таблетки «Тромбовазим», разрушающие тромбы в сосудах. Их создали новосибирские ученые. У меня в левой ноге тромбы. С 2006 года пью таблетки, разжижащие кровь.

Муртузали Алиев, с. Дегва, Сергохалинский р-н, Дагестан, 368520

***

Помогите приобрести икону Божьей Матери, именуемую «Хлебная». Может, она есть в каком-нибудь храме? Вышлите наложенным платежом, все расходы оплачу. Только на вас, дорогие айболитовцы, одна надежда!

Н. В. Ломакина, ул. Центральная, 9, кв. 10, Уварово, Тамбовская обл., 393463

ИЩУ ЧЕЛОВЕКА

Давно ищу своего флотского друга Валерия Нургалеева, родом он из Уфы. Служили мы с ним в 1967 году на Северном флоте, Западная Лица, в/ч 45761. Сын башкирского народа, отзовись!

Виктор Горелов, ул. Красная, 13, Рассказово, Тамбовская обл., 393251

Из почты «Айболита»

Спасибо!

Милые, добрые айболитовцы, два месяца назад я обращалась к вам с просьбой прислать мне травы, которые нужны для лечения инсульта. Я благодарна всем, кто откликнулся: Валентине Федоровне Волостных из Кабардино-Балкарии, Валентине Ивановне Казаковой из пос. Чернянка, Белгородской обл., Галине Ивановне Абашкиной из пос. Мокшан, Пензенской обл., Сергею из Ставропольского края. Трав мне прислали столько, что больше не требуется. Всем низко кланяюсь, желаю здоровья, чтобы дети любили и внуки жалели!

Валентина Васильевна Дудакова, пос. Горный, Саратовская обл.

***

Хочу поблагодарить вас, В. Н. Громова из Усть-Илимска, автор письма «Гнойные пробки стали вымываться после первой процедуры» за рецепт лечения гнойной ангины («Айболит» №17 за 2010 г.).

Привезли ко мне внука с гнойной ангиной. Думаю: «Боже, что делать? Как лечить?» Открываю «Айболит» — и там ваш рецепт. По нему мы вылечили малыша за 5 дней.

Хочу поблагодарить В. Р. Олежко, врача-урогинеколога, автора статьи «Мочевой «дает жару» («Айболит» №17 за 2010 г.).

Намучилась я, глядя на внука, и сама заболела от нервов. Разбушевалась моя гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь. Открываю «Айболит» — и снова вижу: есть хороший рецепт. А у меня болячек — куча, как у старой клячи. Воспалился мочевой пузырь — справилась и с этим.

Хочу поблагодарить Александра Владимировича Положенко, врача-ревматолога, автора статьи «Артрит + артроз» («Айболит» №17 за 2010 г.).

Мне очень помог ваш рецепт от болей в суставах. Еще воспользовалась рецептом от боли в шее Инны из Ельца и рецептом от миозита, который прислал в газету Владимир из Новгорода. Дай Бог всем здоровья, кто делится такими ценными советами и проверенными на себе рецептами! Родные, спасибо вам!

З. Н. Волкова, Самара

***

В начале октября я отослала письмо в «Айболит» с просьбой выслать мне травы от геморроя и дочке сапожки. И очень удивилась, что так быстро люди отозвались. Мне и травы прислали, и посылки с вещами и даже с продуктами. Большое спасибо! Сколько же добрых и отзывчивых людей читают «Айболит»! А некоторые мои односельчане, увидев, что нам приходят посылки, от зависти и злости стали обзывать меня нищенкой, побирушкой и прочими обидными словами, довели до слез. Я уже и не рада была, что написала в газету. Ну да Бог им судья! Еще раз всем большое спасибо и низкий поклон. Не надо больше мне ничего присылать. Все, что нужно, уже прислали. И складировать нам некуда. Очень маленькая комнатка — тут и кухня, и спальня, так что хоть к потолку подвешивай. Желаю всем здоровья и счастья!

Людмила Владимировна Фокина, с. Сорочино, Омская обл.

К читателям

ЕСЛИ ВАМ ПОМОГЛО ИЗЛЕЧИТЬСЯ ИЛИ ОБЛЕГЧИТЬ СТРАДАНИЯ КАКОЕ-НИБУДЬ СРЕДСТВО, РЕКОМЕНДОВАННОЕ ЧИТАТЕЛЯМИ «АЙБОЛИТА», НЕ СТЕСНЯЙТЕСЬ СКАЗАТЬ СПАСИБО, ПРИСЛАВ В ИХ АДРЕС СЛОВА БЛАГОДАРНОСТИ. ЭТО, КСТАТИ, ПОМОЖЕТ И ДРУГИМ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ ТАКИМ ЖЕ НЕДУГОМ, КАК И ВЫ, СОРИЕНТИРОВАТЬСЯ В ВЫБОРЕ СПОСОБА ЛЕЧЕНИЯ.

Спешим помочь

ОДНА ПРОБЛЕМА — НЕТ ТАЛИИ

Для В. М. из Читы, автора письма «У малыша воронкообразная грудная клетка» («Айболит» №22 за 2010 г.).

Моей подруге в детстве ставили диагноз воронкообразная грудная клетка. Операцию не делали. Ей сейчас 27 лет. Единственное, на что она жалуется, так это на отсутствие талии, так как грудная клетка книзу расширяется. А больше никаких проблем...

Рита, Омская обл.

ПЛАВАНИЕ И ГИМНАСТИКА ОЧЕНЬ ВАЖНЫ

Для В. М. из Читы («Айболит» №22 за 2010 г.).

Мне 29 лет, по профессии доктор, и у меня воронкообразная грудь II-III степени. Операцию предлагали в 11 лет, родители не согласились. Сейчас есть проблемы: на пляж не сходишь, без майки на улицу не выйдешь, хотя, если честно, это мелкие проблемы. Главная и серьезная проблема в том, что из-за сдавливания органов грудной клетки медленно, но верно развивается хроническая сердечно-легочная недостаточность. Симптомов пока нет, но при инструментальных методах исследования это уже видно. В детстве часто болел простудными заболеваниями, а сейчас бронхитом. Имею инвалидность III группы по хроническому бронхиту. Мой совет: соглашайтесь на операцию, кому она показана и у кого есть возможность. Операция травматичная, но в ней есть смысл: когда не будет сдавливания и смещения внутренних органов, не будут развиваться осложнения. Если операция по каким-то причинам невозможна, то занятия физической культурой обязательны. А плавание, гимнастика — очень важны.

Александр Иванович Малый, Обнинск

НАЗЫВАЕМ АДРЕС

Для В. М. из Читы («Айболит» №22 за 2010 г.).

Лучше всего делать операцию в Институте хирургии им. А. В. Вишневского. Там принимают на консультацию и лечение подростков и взрослых людей с воронкообразной деформацией грудной клетки, килевидной деформацией грудной клетки, другими врожденными и приобретенными деформациями грудной клетки. В поликлинике Института, в кабинете 321, по пятницам в 11.00 консультации проводит доктор медицинских наук С. С. Рудаков. При себе надо иметь: направление в Институт из поликлиники, медицинский страховой полис и его ксерокопию, паспорт или удостоверение личности. Желательно иметь при себе рентгенограммы грудной клетки прямо и боком, электрокардиограмму, по возможности данные УЗИ (эхокардиография), выписку из истории болезни или амбулаторную карту, медицинскую информацию о сопутствующих хронических заболеваниях. Для жителей Российской Федерации консультации бесплатные. Программу дальнейшего обследования и лечение определяет консультант. Справки по телефонам: (495) 236-54-62, 8-916-654-67-96.

С. И. Саранский, Московская обл.

***

Для мужчины из Махачкалы, просит адрес мужского монастыря («Айболит» №21 за 2010 г.).

Есть такой монастырь в Серпухове. В этом монастыре находится чудотворная икона Божьей Матери «Неупиваемая чаша». У меня самой сын алкоголик. Только молитвами и живет. А если человек сам хочет исправиться и изменить образ жизни, ему там обязательно помогут.

Адрес монастыря: Игумен Кирилл (Костиков), Серпуховской Высоцкий мужской монастырь, ул. Калужская, 5/3, Серпухов, Московская обл., 142200.

Маргарита Литвинова, Бийск, Алтайский край

НАШЛИ ТУБЕРКУЛЁЗ СЛУЧАЙНО

Для Марины из Пскова, которая больна туберкулезом легких («Айболит» №24 за 2010 г.).

Мне всего 22 года, а я уже целый год страдаю! Нашли туберкулез случайно. Ничего не болело, температура была 36,6°С, ела за двоих. А как только начали таскать по противотуберкулезным диспансерам, так температура и скакнула. Я нервничала несколько месяцев. Даже когда выписали из стационара, температура не спадала. А потом плюнула на все — и температура начала подниматься только перед месячными. Врач говорит, что все хорошо, температура от вегетатики у многих поднимается к вечеру, особенно у женщин перед месячными.

М. А. Ивлева, Рязанская обл.

ПИЛА БАРСУЧИЙ И МЕДВЕЖИЙ ЖИР...

Для Марины из Пскова («Айболит» №24 за 2010 г.).

Прошло уже 10 лет с тех пор, как мне поставили диагноз открытая форма туберкулеза левого легкого. Я долго лечилась, год пролежала в больнице. Спасибо врачам, помогли, и все обошлось без операции. Потом еще лет 5 находилась под постоянным наблюдением, принимала осенью и весной медикаменты. Во время основного лечения использовала всевозможные народные методы. Говорят, что медведки убивают палочки Коха. Пила барсучий и медвежий жир, даже ела собачье мясо. Сейчас живу в Северной Америке, проблем с легкими больше не возникало. Детей еще нет, но мои подруги по несчастью их имеют. Прошло 10 лет после перенесенного заболевания. Кстати, я курю, но знаю, что надо бросить.

P.S. Сидя в очереди у кабинета лаборанта, слышала, кто-то из больных туберкулезом рассказывал, что можно лечиться настоем медведок, но точной рецептуры не знал. Кто излечился таким способом? Жду писем от вас.

Желаю всем здоровья, берегите себя!

Виктория Маслова, США

НАША ДУРАЦКАЯ БОЛЕЗНЬ — ОТ НЕРВОВ

Для Марины из Пскова («Айболит» №24 за 2010 г.).

Два года назад мне сделали операцию по поводу туберкулеза, удалили сегмент левого легкого. Слева все хорошо, справа остались только уплотненные очаги. Пью таблетки весной и осенью. Лучший совет — не переживать! Наша дурацкая болезнь от нервов, это точно. Очень хочу родить. Кстати, кто рожал после перенесенного и излеченного туберкулеза?

Марта, Коломна

МНЕ УДАЛИЛИ СЕЛЕЗЁНКУ

Для Галины Николаевны Демичевой из пос. Петровка, Ростовской обл., у которой дочь больна тромбоцитопенической пурпурой («Айболит» №20 за 2010 г.).

Я болела тромбоцитопенией 8 лет тому назад. Мне было 15 лет, были сильные кровотечения. В больнице лечили гормональными таблетками, но пользы это не принесло. Направили в Казань, в республиканскую больницу, в гематологическое отделение. Делали обследование, ничего не нашли, только сказали, что расширенная селезенка. Прокапали курс иммуноглобулина, все наладилось, но в начале месячных тромбоциты упали. Мне удалили селезенку. Операция прошла успешно, тромбоциты повысились. Сейчас все нормально, но врачи предупредили: придется постоянно поддерживать иммунитет.

Светлана Е., Курск

У МОЕГО МАЛЫША ТА ЖЕ БОЛЕЗНЬ

Для Галины Николаевны Демичевой из пос. Петровка, Ростовской обл. («Айболит» №20 за 2010 г.).

Сыну вводили иммуноглобулин, но он имеет кратковременное действие, 3 месяца у малыша не было кровотечений. А селезенку удалять не хочется, она ведь тоже нужна, без нее иммунитет совсем слабый. Врачи говорят, что у детей в 5 и 11 лет происходит какой-то перекрест в крови и болезнь сама по себе может исчезнуть. Поэтому не рекомендуют удалять селезенку до 5 лет, да мы и не хотим ее удалять. Может, кто слышал об этом?

Валентина П., Баку

ПОИТЕ ДОЧКУ СОКОМ СВЁКЛЫ

Для Галины Николаевны Демичевой из пос. Петровка, Ростовской обл. («Айболит» №20 за 2010 г.).

Поите дочку соком свеклы. Свекольный сок лучше разводить с морковным или водой в соотношении 1:4, потому что в чистом виде он довольно агрессивен. Если сок свежевыжатый, его обычно отстаивают в холодильнике несколько часов, чтобы ушли эфирные масла и выпал осадок, который не нужен. Сок отварной свеклы, думаю, менее полезный, но зато мягко действует на желудок и кишечник. Травники обычно при пурпуре рекомендуют пить по 50 г свежевыжатого свекольного сока за раз в составе смеси 1:4 (с водой или морковным соком). Маленькому ребенку, думаю, давать его надо из расчета 1/8 часть от взрослой дозировки на каждый год возраста ребенка.

О. Г. Печкина, Караганда

НАДО УКРЕПЛЯТЬ ИММУНИТЕТ

Для Н. В. Шубиной из с. Курсавка, Ставропольского края, автора письма «При рождении занесли стафилококк», внуку занесли стафилококк, постоянно болеет («Айболит» №20 за 2010 г.).

* Надо укреплять иммунитет. Вам потребуется 300 г грецких орехов, 250 г изюма без косточек, по 150 г фундука и чернослива без косточек, 1 лимон с кожурой, но без косточек. Все пропустите через мясорубку, добавьте 1 ст. ложку меда и хорошо перемешайте. Взрослым нужно принимать по 1 ст. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день, детям — по 1 чайн. ложке. Можно скатать шарики из этой смеси, обвалять их в печенье и давать ребятишкам как конфеты.

* Пропустите через мясорубку по 1 лимону и апельсину с кожурой, без косточек, пересыпьте сахаром, сложите в банку, закройте крышкой, храните в холодильнике. Детям давайте по 1 чайн. ложке за 30 минут до еды 3 раза в день.

* Для очищения организма и укрепления иммунитета мелко порежьте 3 яблока с кожурой (лучше антоновки), залейте 1 л воды, кипятите 20 минут. Остудите, добавьте сок 1 лимона и 1 ст. ложку меда, хорошо перемешайте. Пейте по 1 стакану 3 раза в день в течение 2 недель. После этого ежедневно вечером съедайте по 1 хурме, она выводит из организма лишнюю жидкость и снабжает калием.

* Укрепляющая смесь. Пропустите через мясорубку по 0,5 кг лимона с кожурой, но без косточек, и граната (очистите, используйте только зерна), по 700 г свеклы и моркови, смешайте с 0,5 кг меда, храните в холодильнике. Взрослым нужно принимать по 1 ст. ложке утром и вечером, детям — по 1 чайн. ложке.

С. П. Шабалина, Мурманск

Уже три года разговариваю шёпотом из-за папиллом

Для Полины И. из Ростовской обл., автора письма «У сына папилломатоз голосовых связок» («Айболит» №25 за 2010 г.).

Я уже 3 года разговариваю шепотом из-за папиллом на голосовых связках. Прошел разные методы лечения, операцию, но результат после операции продержался 2 месяца. Сейчас пытаюсь лечиться гомеопатией (уже 10 месяцев). Результат — состояние организма намного улучшилось, очень редко болею (раньше 1-2 раза в месяц простужался и другие проблемы были со здоровьем). Рост папиллом остановился, но сами они пока что не исчезли. И еще, что немаловажно, с начала лечения гомеопатией я не принимаю никаких медикаментов. Но если решитесь на такое лечение, отправляйтесь к опытному гомеопату, так как часто встречаются шарлатаны.

Сергей, Омск

К читателям

ОГРОМНОЕ СПАСИБО ВСЕМ, КТО НЕРАВНОДУШЕН К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ. НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ ПИСЬМАМ В РЕДАКЦИЮ. ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО РЕЦЕПТЫ, ПРОВЕРЕННЫЕ НА СОБСТВЕННОМ ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ ОТЧАЯВШИМСЯ И ПОБУЖДАЮТ БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ. ПУСТЬ ГОСПОДЬ БУДЕТ МИЛОСТИВ К ВАМ, ДАСТ ЗДОРОВЬЕ И БЛАГОПОЛУЧИЕ ВАШИМ РОДНЫМ И БЛИЗКИМ!

Сам себе доктор — *Проверено на себе*

Сделай брёвнышко и катайся по полу!

Для В. А. Кривошеевой из ст. Егорлыкской, Ростовской обл., автора письма «Кашлянул — слышу: хрясь! — выскочил позвонок», у сына при напряжении выскакивают позвонки («Айболит» №21 за 2010 г.).

Я прошла через это. Может, мои советы пригодятся вашему совсем еще молодому сыну. Мне было 32 года, когда впервые позвонки сошли с места. Два месяца лежала пластом, не знала, что делать. Костоправы только хуже делали. Потом повезло: муж привез бабушку (царствие ей небесное!), она поставила позвонки на место. Я стала ходить, поправилась, но это было только начало. Живем в селе — огород, скотина, не посидишь. Муж у меня очень хороший, ездил по командировкам, зарабатывал деньги, а я дома с детьми — все надо делать. Позвонки сходили с места постоянно. Года три ходила к той бабушке, потом она научила править кости моего мужа (у него оказались к этому способности). Мне стало легче, потому что помощь всегда рядом. Но от того, что позвонки туда-сюда гоняешь, тоже плохо, начинается воспаление — это опять боль. Как-то в книге прочитала, что надо лежать на бревнышках. Муж вытесал их (теперь такие бревнышки есть и у наших детей, и у всех родственников, и у друзей), диаметр бревнышка 4 см, длина 12 см. Надо надеть на него теплый носок или варежку и, раздевшись догола, лечь на спину, подложить валик под спину. Начинать лучше с поясницы и постепенно кататься на нем от копчика до головы, строго следя, чтобы валик находился поперек позвоночника. Сошедший позвонок сразу почувствуешь — в этом месте больно. Тут надо остановиться, буквально распластаться на валике (бревнышке) и кататься туда-сюда. Позвонок, «расходясь» на бревнышке-валике, становится на место. После процедуры валик надо убрать и полежать сначала на спине 15 минут, затем перевернуться на живот на 15 минут и аккуратно встать, не делая резких движений, и лечь спать. Лучше это делать на ночь и спать на жесткой постели.

Но поставить позвонки на место — это полдела, их надо закрепить. А для этого надо делать специальную гимнастику ежедневно в течение 2 месяцев, а потом 2-3 раза в неделю. Ничего сложного нет. Многие люди делают эти упражнения и очень довольны. Попробуйте и вы.

* Ноги на ширине плеч, руки вверх. Лучше держать в руках палку и делать повороты туловища не менее 100 раз.

* Ноги на ширине плеч, руки положите ладонями на грудь, локти вниз. Делайте повороты туловища не менее 100 раз.

* Ноги так же, а руки опустите вниз и снова повороты туловища 100 раз.

* Выполняйте наклоны, держась рукой за стол (стул), другой рукой доставайте противоположную ногу не менее 25 раз, далее — до 50 раз, затем руки поменяйте.

* Полезно висеть на турнике и делать любые упражнения на растяжение позвоночника.

Эти упражнения рекомендовал профессор Амосов. Я поверила ему, ведь и при поворотах туловища с поднятыми руками укрепляются мышцы верхней части спины и руки, а при наклонах работают самые широкие мышцы спины. Результат я увидела через месяц-полтора. Сначала делала упражнения ежедневно 3 месяца, а затем 2-3 раза в неделю. Если позвонки за это время и сходили с места, то сделаешь зарядку, подтянешься — и они становятся на место.

Сколько же людей страдают из-за смещения позвонков! По своему опыту знаю, если болит сердце и ничего не помогает, вполне может быть, что сошедший с места позвонок сдавил корешок нерва. Сколько я принимала лекарств от сердечных болей — они не помогли. А поправила позвоночник — и боли в сердце прошли, и ноги перестали неметь и болеть. И не надо искать костоправов. Помоги себе сам — сделай бревнышко! А можно надеть носок на бутылку из-под шампанского (размеры те же) — и катайся по полу! Да, к этому надо привыкнуть! Да, больно! Но терпимо, и результат потрясающий! И еще рекомендую очень хороший препарат «Артра», который восстанавливает межпозвонковые хрящи. Его надо принимать в конце или сразу после еды по 2 таблетки в день, утром и вечером, в течение 21 дня, а затем по 1 таблетке в день, то есть 1 флакон на 2,5 месяца, а курс — 6 месяцев. Стоит 1 флакон со 100 таблетками около 1 тысячи рублей. Это недорого. Поможет.

Уважаемая В. А. Кривошеева и другие читатели «Айболита», очень хочется помочь вам!

Татьяна Леонтьевна Санникова, с. Майкопское, Краснодарский край

Держите хвост морковкой!

Мне и то, и это жалко:
Прикурить решил зятек —
То ли сунуть зажигалку,
То ли спичек…

Наливаясь, гроздья рдели,
Любовался две недели,
А сегодня глянул — пуст
Под окном калины…

Говорит лесник резонно:
«Если встретил ты шпиона —
Или выстрели в упор,
Или брось в него…»

Ухажер завидный Лева:
Добрый, сильный, будто слон,
Только больно уж дешевый
У него…

Не сидится на диване,
В рот не лезет бутерброд —
Захлестнул меня к Татьяне
Бурных чувств…

И пружинист, и плечист
Наш сынок — баскетболист!
Мяч в кольцо?
Да не вопрос!
Два пятнадцать Ромкин…

«Я в жару и без ошибки, —
Говорит владелец скрипки, —
Вам сыграю.
Где пюпитр?
Но сначала — кваса…»

Мы в лесу варили щуку,
Три часа варили! Ну-ка!
Где уселись, там и стол.
Жаль, что хвост не влез в…

Закипал страстей накал,
Зрело возмущение:
«Как у взрослых — так вокал,
А у нас — так…»

«Ты зачем сегодня, Рома,
Пальцем чистил автомат?!»
Стыдно стало рядовому,
Покраснел он, как…

— Что во рту боксеров, папа?
— Для зубов защита…

— Я свою заначку прячу
В старом чайнике на даче.
Не сболтни, смотри, случайно!
Это будет наша…

Над «Кавказской пленницей»
Хохотать не ленится
Дед Пахом,
и нам смешно.
Очень нужное…

Юнга наш собою горд.
Соль морей не зря он ест:
— Если север— значит норд,
Ну а запад будет…

— Нету дней тех светлых боле!
Вспомни молодость, Маринка:
Вечер. Бра. На радиоле
Тихо крутится…

— Он как из рая!
Веришь ли, Ира?
Ах, как играет
Роберт де…

«Нальешь мне к ужину 100 грамм —
Посуду я помою сам!
А на закуску дашь котлет —
Наброшу на колени…»

— Пушки вам не элефанты,
И хвостов у пушек нет.
Что за глупые курсанты!
Запишите: то…

— Все хомячишь и хомячишь —
Два салата, шесть котлет!..
Только зря ты здесь маячишь —
На ремонте…

Электронной лампе этой
С сентября тридцатый год!
Я название за лето
Крепко выучил…

— Для чего, скажи мне, Боря,
Ты тащился на курорт?!
Чтобы пить, не видя моря,
И упасть анфасом в…

Говорю супруге Ане:
«Я, как Кио, — голова!
В среду сел на стул по пьяни —
Превратился он в…»

Ложкой в оправу
Тычет мне Маша:
Ей не по нраву
Манная…

Рифмоплет нагромоздил
Дактили на ямбы,
Только стих не выходил,
Получилась…

Это что за параллели?!
Что за стеб в конце недели?!
Крут в речах своих прораб:
Мы — верблюды, он…

Нас реклама удивила —
Что за хлипкий в ней народ?!
То у всех живот схватило,
То во рту зубной…

Упоительны, красивы
Вечера у нас в России!
Вот начало переулка —
Все как в песне,
Где же…

Хороша была конфета,
Ароматна и вкусна.
Ты б поменьше ела, Света:
Вдруг разнеется…

Деньги есть?
Хорошлениться!
Заходи ко мне в амбар:
Рожь, ячмень, овес, пшеница —
Замечательный…

Помню, мы ходили к Мане,
Помню, было много пива,
Но откуда утром ранним
У меня в штанах…

Вот и ярмарка, кажись.
Здесь товаров — завались!
Россияне! Налетай!
Что сломалось — то…

Леонид сидит без майки:
«Лучше нет подружки-тайки!
Как она ласкает сладко!
Вот что значит…»

Два подвыпивших соседа
Проругались до обеда.
Кто же их угомонит:
Федор — мрамор, Фрол…

Дружба в садике не мед,
То бугор, то впадина:
Клим за волосы дерет,
А Сережка…

— Нету сил моих, Макар!
Что за птицы:
кар-р да кар-р!
Расстреляю всех ворон!
Два ствола, один…

Колька, что ни говори,
Может выиграть пари:
Он вчера за пять минут
Чуть не выпил целый…

— Шутки пограничные
Не всегда приличные.
Вот и ты порою, Вань,
Переходишь эту…

Комплименты Еремея,
Как торнадо, валят с ног!
Он всегда найти сумеет
Познакомиться…

Вам бы, девки, все хи-хи,
Мишка, мол, не классик:
Как начнет писать стихи —
Изотрет весь…

Где крыжовник?
Где малина?
Глянешь в сад — снега, снега,
Да и дом наполовину
Замела вчера…

Мы в «ракушке».
Литр вина.
Засекла «банкет» жена
И кричит, вошедши в раж:
«Открывай, стервец….»

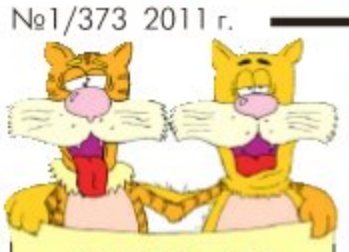
Что мне делать с этой Адой?
Не сдалась за пять минут!
Может, взять ее осадой?
Может, выстроить…

Вскрикнул дед с испуга звонко:
Вновь зеленка у ребенка!
Поработал внук немножко,
И зеленой стала…

Глеб опять навеселе:
«Слушай спич, дурында!
Склянки бьет на корабле
Не жена, а…»

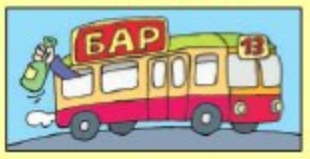
— Ты вошел в историю!
Всю аудиторию
Насмешил, Савелий, ибо
Осьминог совсем не…

Говорю: «Нежнее с ними, —
Я доярке молодой. —
Протираешь спиртом вымя, —
Повышается…»



С МИРУ ПО НОВОСТИ

Водочки не желаете?



Когда в Саратове температура воздуха опустилась ниже нормы, на одном из автобусных маршрутов кондукторы вместе с билетиками стали предлагать пассажирам 50 граммов водки. Услуга стоит 20 рублей. Правда, без закуски. За пару дней дневная выручка возросла в 4 раза. «Зайцам», однако, не наливают. Теперь на работу кондуктором с окладом в 4 тысячи рублей невозможно устроиться.

Мадам, наденьте тапочки!

Городские власти британского города Торбей разорились на тапочки для подвыпивших женщин. Таким образом они хотят уберечь нетрезвых женщин, обутых в туфли на каблуках, от травм во время новогодних праздников. Уже с декабря тамошние полицейские носят с собой мешки с тапочками и в случае необходимости выдают их женщинам, возвращающимся из баров и с корпоративных вечеринок. Сами женщины инициативе властей очень рады.

Нытики, на сцену!

Новый музыкальный жанр появился в Германии. Называется он — хоровое пение жалобщиков. Немецкие музыканты объединяются, чтобы петь о самых разнообразных проблемах: плохой погоде, супружеской неверности, отвратительной работе коммунальных служб и плохих политиках. Особенность хоров жалобщиков состоит в том, что надо петь о наболевшем весело и мажорно. Хор жалобщиков стал настолько популярен, что германские филармонии теперь периодически приглашают «нытиков» на свои сцены. Выступления хора проходят с аншлагами. Ничего удивительного: немцы больше всех в мире любят пожаловаться на жизнь.

РАССКАЗИК

Парень рассказывает приятелю: «Ты знаешь, какая сейчас опасная работа у Деда Мороза? Я вот тут нанялся под Новый год. Теперь дают специальное обмундирование: бронежилет и бронетрусы. Бронежилет для того, чтобы со всей силы бить себя кулаком в грудь и кричать: «Гадом буду, мужики, если елка не зажжется!» — «Ну а бронетрусы-то зачем?» — «А вдруг не зажжется?»

Почти песня

Не тормози!

**Вот Новый год, и чтобы разгуляться,
Я выпил трехлитровку водки с перцем.
Не вздумай мне с похмелья
тормознуться,
Товарищ сердце, товарищ сердце!**

***

**Я принял водки и вина вдогонку,
Да только закусить мне было нечем.
Зачем же ты спускаешься в мошонку,
Товарищ печень, товарищ печень?**

***

**Но вот приехал братец из Казани,
И мы с ним оглушили пива бочку...
Не делай мне баулы под глазами,
Товарищ почка, товарищ почка!**

***

**А вечером я вышел на веранду,
С подругой танцевал я, подбоченясь,
Как жаль, что не услышал
ты команду,
Товарищ пенис, товарищ пенис!**

Если кружку разбила жена — то это на счастье, а если муж — то у него руки из задницы растут...

Жесть!

К ЧЁРТУ ОЛИВЬЕ!

ПОД ШУБОЙ СЕЛЬДЬ? КАК ПОШЛО ЭТО! ИКОРКА? ТОЖЕ НИ К ЧЕМУ. И НИКАКОГО ВИНЕГРЕТА НЕ ПОТЕРПЛЮ В СВОЕМ ДОМУ!..

«Он скоро...» — шепчут паparацци. Ах, Новый год! Не праздник — жесть! Ну сколько можно обжираться! В два горла пить! И в них же есть! Жена! Завязываем! Баста! И никаких чтоб в этот раз кальмаров там с томатной пастой! Ну виноград... Ну ананас... Под шубой сельдь? Как пошло это! Икорка? Тоже ни к чему. И никакого винегрета не потерплю в своем дому! Довольно семгу есть в экстазе! Пусть дух над пищей воспарит! Под оливье вот этот тазик из кухни сразу убери!

Все будет скромно до предела. Я позабочусь, уж поверь. А ты бы ела все да ела — и так уже не входишь в дверь! Пюре в ведерке трехлитровом не разрешу тебе толочь! Салями? Отнеси коровам! Бифштексы с голубцами? Прочь! К чему насиловать желудок?! И печень стоит поберечь. В кармане но-шпу носишь? Ну дак об этом, собственно, и речь!

В пылу утробной паранойи обжорству пусть придет трындец! И к черту! К черту заливное! Туда же — торт и холодец! Вино и фрукты — много ль надо, чтоб праздник встретить налегке?! Во рту — кусочек шоколада, бокал шампанского в руке... Перенеся упор на шутки, мы дружно встанем в хоровод не как беременные утки, и идол наш — не бегемот!

Потом на площадь рысью мелкой, когда ничто не тяготит, через сугробы прыгать белкой, забыв про волчий аппетит. Петарды, сполохи салюта, свечей бенгальских тихий треск... Пустой желудок — это круто! И колокольчики окрест звенят на тройках разномастно. Народ учтив: «Мерси! Пардон!» Так пусть обжорство хватит астма! А мы к себе вернемся в дом, продолжить дабы действо это. В сердцах — огонь, в ведерке — лед. Гирлянда с елки волны света на лица праздничные льет...

Но как при этом быть и сытым?! Минула ночь... А поутру жевали гости с аппетитом и серпантин, и мишуру.

Михаил Воронцов

Оба-на!

Что ни говорите, а проснуться после новогоднего праздника рядом со страшной голой бабой гораздо приятней, чем с красивым голым мужиком.

Если в одной тарелке торт, селедка под шубой, пельмени и оливье — это завтрак после Нового года.

Кошмарный образ Вия и его знаменитая фраза: «Поднимите мне веки!» пришли в голову Николаю Васильевичу Гоголю первого января где-то в районе зеркала.

Проснувшись утром 1 января, Геннадий Онищенко решил на пару дней разрешить боржоми.

Очень экономно на Новый год приглашать Сергея Зверева поздравить ваших детей. Ведь это и Дед Мороз, и Снегурочка одновременно.

РАССКАЗИК

Второе января. Маршрутка. Народу мало. На одном из сидений — два подвыпивших мужика. Первый неуверенно спрашивает: «Ты хоть помнишь, как Новый год встретили?» Второй, гордо: «Конечно. Все, что сегодня утром рассказали, все помню!»

ГОД ЧЕЛОВЕКА

В дверь постучали. Я открыл, в квартиру вошел кот. Толстый и грязный. Кот огляделся, вздохнул и промяукал:

— Жить можно!

— Ты что, тут жить собрался? — возмутился я. — Я тебя не приглашал! Уходи!!!

— В год Кота выгонять кота — грех! — намекнул котяра и подошел к трельяжу. Взял в лапу расческу и стал причесывать свои усы.

— Это моя расческа! — закричал я.

— В год Кота коту нельзя запрещать! — ответил котяра и открыл холодильник. Достал колбасу и облизнулся.

— Положи на место! — потребовал я. — Ты что, совсем потерял совесть?

— В год Кота жадничать для кота — нехорошо! — сказал кот и съел весь батон. Затем он выпил пакет молока и прошел в спальню.

Я от возмущения затопал ногами, а кот мяукает:

— В год Кота отказывать коту не принято! — и улегся на диван.

— А где я буду спать? — спросил я.

— В коридоре! — ответил кот и включил телевизор. — Ты, главное, помни: в год Кота обижать кота — непозволительное нахальство!

Я полистал книгу «Гороскопы» и удивился: каких только нет названий! Год Обезьяны, Петуха, Кабана, Крысы и даже сказочного Дракона. А вот года Человека нет. Поэтому когда меня ожидает человеческая жизнь, точно никому не известно. Даже астрологам.

Юрий Лихолетов

АНЕКДОТЫ

— Дети мои! Я умираю, принесите мне стакан воды...

— Отец, 1 января, все умирают, возьми и сам принеси!

Из новогоднего поздравления президента:

— Граждане россияне, в связи с финансовым кризисом у нас нет денег на Новый год. Придется встречать старый, но в хорошем состоянии!

Идут две блондинки по лесу за елкой. Час идут, второй, третий...

Одной надоело и говорит она:

— Все, Машка! Сейчас срубаем первую попавшуюся елку, даже если она не наряжена!!!

Жена мужу:

— Дорогой, а ты помнишь, когда-то под Новый год ты провожал меня домой, а моя собака сорвалась с цепи и тебя покусала?

— Помню. Лучше бы она меня тогда загрызла...

— Папа, а к нам на Новый год придет настоящий Дед Мороз?

— Эх, сынок! Настоящий сейчас ходит на Рублевку. А к нам придет китайский!

— Ой, а что это у тебя за синяк под глазом?

— Подрался из-за любимой женщины.

— Ух ты! А с кем?

— С женой...

— Скоро наступит тот долгожданный праздник, когда, проснувшись утром, первым делом бежишь в туалет. И чувствуешь, что почки твои вот-вот взорвутся.

— День арбуза в Молдавии?

Звонок в дверь. На пороге Дед Мороз и Снегурочка. Стоят, со слезой в голосе тянут:

— Люди добрые! Сами мы не местные! Подайте сколько можете на аборт Снегурочке!

Все женщины одинаковы в одном: им каждый день или денег дай, или мусор вынеси...

Жизнь нужно прожить так, чтобы как пример для воспитания внуков она совсем не годилась.

За гранью

ПРИЗРАК ЗАДЕРЖАЛ ВОРА

В одном небольшом городке Челябинской области призрак едва не уморил вора голодом.

Грабитель пробрался в дом, когда хозяева уехали за город. Взяв добро, воришка хотел было уйти, но в проеме окна появился призрак мужчины, который со всей силы швырнул перепуганного грабителя на пол. При любой попытке встать на ноги призрак опрокидывал его на спину. Бедолага бы и умер от жажды и голода, если бы через две недели не вернулись хозяева. Они застали скрюченного на полу, полуживого вора, с поседевшими волосами и помешавшегося рассудком.

МОЖЕТ, ЭТО АНГЕЛЫ?!

Американский пассажирский самолет летел на высоте 14 тысяч метров, когда летчики заметили 50 непонятных существ, сопровождавших самолет. Они появились из ниоткуда. Возможно, это ангелы — предположили люди. Существа были созданы словно из пара. Что означает ангельское нашествие, пока никто не рискует расшифровать. Может, они предупреждали о какой-то неприятности?

КОШКА РОДИЛА ЩЕНКА...

В Грузии, в Ахметском районе, кошка родила щенка. Детеныш с хвостом, когтями и ушами, как у кота, но в остальном похож на щенка. Кошка светло-серого окраса с грудкой и лапами белого цвета, а щенок пятнистый, черно-белый, причем он абсолютно здоров. Подобные случаи происходят в мире не первый раз. Так, 4 года назад в Бразилии кошка по кличке Мими родила двух щенков. Владелец утверждал, что питомица забеременела после спаривания с собакой соседа.

НА ЭТОМ ФОТО ОБЫЧНЫЙ КОМАР, ТОЛЬКО ИЗОБРАЖЕНИЕ УВЕЛИЧЕНО В 160 РАЗ.

О свадебных пирогах

На свадебном столе обязательно должен быть торт или пирог — таковы традиции.

В XVII веке свадебный пирог старались нашпиговать всем, чем только можно, да и чем нельзя тоже. В начинку попадали и драгоценные камни, и лоскутки тканей, и серебряные ложки. Каждый гость должен был съесть кусок пирога, чтобы усилить плодовитость супругов. Но с большой осторожностью, чтобы не сломать зуб и не проглотить что-нибудь неудобоваримое. По сей день существует обычай отсылать кусок свадебного пирога тем, кто по каким-то причинам не смог присутствовать на свадьбе. Незамужние девушки собирают крошки от своего куска и просыпают их через кольцо, затем собирают и кладут под подушку. Считается, что после такого ритуала приснится сон о суженом. Невеста оставляет кусок свадебного пирога в знак того, что будет верна своему супругу. Такой кусок свадебного пирога католики хранят в морозильнике до крестин первенца.

Из почты «Айболита»

Кеша сидел на буфете и читал молитву: «Отче наш, иже еси на небеси... Да святится имя Твоё...»

В одной хорошей семье — бабушка Анна Трофимовна, мама Мария Фроловна и три сыночка — жил да был крохотный желтый попугайчик Кеша. Иногда его выпускали полетать по просторной квартире, и он с удовольствием болтал. Если залетал на кухню, где семья обедала, клевал печенье, хлебные крошки — все, что приглянется, а потом, смешно расставив лапки и ежесекундно кланяясь, говорил «простуженным» голосом: «Бабушке спасибо! Бабушке спасибо! Бабушке спасибо!» — и улетал, довольный собой и угощением. Марию Фроловну встречал по-особому. Садился на плечо, клевал в губы, приказывал: «Пой!» И под «ай-тудри, та-тудри, та-тудри, та-та» плясал, раскачиваясь из стороны в сторону.

...Звонок в дверь. Кеша в прихожей. Младший сын пришел из школы. Кеша кричит: «Ванька дурак!»

Любимое место Кеши — любая голова. А что? Всех видно. Однажды мы с дочкой пришли к ним в гости. Она устала от наших разговоров, ушла рисовать в спальню. Минут через двадцать прибегает: «Мама, пойдем посмотришь!» В спальне на буфете сидит старый плюшевый мишка. Вся голова у него — сплошная плешь. На ней восседает Кеша и читает: «Отче наш, иже еси на небеси... Да святится имя Твое... Да придет царствие Твое...» И дочитал всю молитву до конца. Если бы сама не слышала, никогда бы не поверила. Просто Кешина клетка стояла в комнате глубоко верующей бабушки.

Умерла Анна Трофимовна, поженились ребята, Марию Фроловну на пенсии замучили болячки, Кешу отдали старшему внуку. Кому теперь попугай говорит спасибо?

Светлана Васильевна Бердинская, Липецк

Намотай на ус

Тревожное предчувствие

Солнечный денек, у вас отличное настроение, но вы вдруг ни с того ни с сего начинаете ощущать какое-то смутное беспокойство. Нет бы покопаться в себе, так вы отмахиваетесь от тревожного предчувствия. И только через какое-то время, когда забарахлит мотор в машине, вспоминаете дурное предчувствие. Человеческое сердечко всегда предчувствует беду, однако голос разума легко его заглушает. Конечно, ведь мы — образованные, не верим во всякую чушь — приметы и знаки свыше. За это и расплачиваемся.

Доверяй чутью!

Но встречаются среди водителей единицы, которые легко избегают неприятностей. А секрет прост: они всегда и везде доверяют своему чутью. Хотя интуицией наделены все люди без исключения.

От нас зависит, какие события с нами чаще всего происходят. Если трясетесь над своим бесценным автомобилем, день и ночь думая о том, что его могут угнать, будьте уверены: так и случится. И закон подлости здесь вовсе ни при чем, просто наши мысли рано или поздно притягивают к себе надуманные ситуации. Если не сам автомобиль, так колеса с него у вас точно уведут. Таких примеров множество. Кто панически боится аварий, чаще всего в них и попадает. Уверены, что женщине нельзя доверять руль, будете сталкиваться на трассе именно со взбалмошными и суетливыми дамами.

Дорожные знаки судьбы

СУДЬБА — ДАМА КАПРИЗНАЯ И СКРЫТНАЯ, НО ВСЕГДА «НАШЕПТЫВАЕТ» НАМ ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ О ГРЯДУЩИХ СОБЫТИЯХ. ЖАЛЬ, ЧТО НЕ ВСЕ МОГУТ ИХ РАССЛЫШАТЬ.

Стоит ли ехать дальше?

Если ваша машина ни с того ни с сего закапризничала — не суетитесь, подумайте, что сей фокус означает. Прикиньте несколько вариантов, возможно:

* там, куда вы собираетесь ехать, вас ждут неприятности;
* на дороге, по которой проходит ваш маршрут, случится ужасное происшествие — не вам ли предупреждение: не спеши, будь аккуратнее на дороге;
* может, вы забыли о чем-то важном, например не выключили утюг?
* поведение автомобиля отражает ваше плохое настроение, а в таком состоянии за руль лучше не садиться.

Что означает сей знак?

Помните: знаки повсюду. Например, вы постоянно попадаете в пробки. Думаете, это случайно? Ничуть. Это знак, который означает, что вам не мешало бы на время остановить свой бег, расслабиться, побыть наедине с собой, поменять маршрут, и не только автомобильный... Воспользуйтесь ситуацией, чтобы понять, что мешает вам двигаться дальше по жизни. Вспомните, о чем вы думали перед тем, как застряли в дороге: о ремонте, возлюбленной, работе? Возможно, именно над этим стоит поразмыслить более основательно.

Аварии редко бывают случайны

Дорожные происшествия и аварии не происходят случайно. Это намек на то, что вы чаще, чем нужно, считаете себя жертвой обстоятельств или ощущаете себя виноватым.

«Жертва» и «виноватый» всегда ищут наказания. И находят — в виде дорожного ЧП. Обидно, конечно, но не надо понапрасну грызть себя за то, что уже произошло. Полезнее исправить сделанные ошибки — как реальные, так и те, которые прописались в ваших мыслях.

Исправь себя — перестанет ломаться машина

Кстати, поломки и дефекты в автомобиле не возникают просто так, а являются бесценной информацией, потому как указывают на «изъяны» в самом водителе. Исправите себя — перестанет ломаться машина.

* Фары автомобиля можно соотнести с глазами человека. Ежели они чаще обычного выходят из строя, это знак того, что вы упорно не желаете чего-то видеть. Покопайтесь в себе.

* Сигнализация, которая срабатывает в самый неподходящий момент безо всякой на то причины, указывает, что вы беспокоитесь по пустякам, суетны, словно мышь. Лучше берите пример со слона — вот олицетворение спокойствия.
* Система питания — прямая аналогия с нашей системой пищеварения. Если она то и дело приносит вам огорчения, посидите денек-другой на диете, последите за потреблением и расходом калорий. А заодно и присмотритесь к своему кругу: может статься, что кое-кого из собственного окружения вы просто не перевариваете, отсюда и дискомфорт.
* Вечно бунтующая и пыхтящая выхлопная труба подскажет, что вы слишком цепко держитесь за старое, не уверены в завтрашнем дне и проявляете беспокойство даже там, где не нужно.
* То и дело распахивается или ломается багажник? Вы не бережете себя, то и дело подставляя спину под удары. Да и вообще слишком многое пытаетесь взвалить на себя. Зря, спина только кажется несгибаемой, а на самом деле весьма уязвима и хрупка.
* Поломка кузова или корпуса говорит: вы стыдитесь самого себя. А все потому, что придаете слишком большое значение мнению других людей о себе.
* Бензин для автомобиля — что кровь для человека. Нарушения его циркуляции говорят о том, что вы сами портите себе жизнь, изводитесь по пустякам, не прислушиваетесь к своим потребностям. Изредка балуйте себя.
* В салоне холодно и вечно не работает отопление? Значит, вы слишком напряжены, разучились расслабляться.
* Замучили проколы? Они лишь знак того, что вы страстно чего-то хотите, но не решаетесь реализовать свою мечту.
* Проблемы с дверями говорят о том, что вы сомневаетесь в своих способностях. Вам надо расправить плечи и начать двигаться по жизни более уверенно.
* Мотор, как и сердце, барахлит тогда, когда ваши усилия и переживания выходят за пределы эмоциональных возможностей. Забыли о собственных нуждах, изо всех сил пытаясь заслужить любовь окружающих? Сбавьте обороты и смотрите на вещи проще.
* Система зажигания — отражение нервной системы. Работает как часы? Отлично! То и дело дает сбои? Нервишки пошаливают.
* Чудит электроника? Срочно беритесь за ум. В вашей голове беспорядок, словно на старом чердаке.
* То и дело не работают дворники? Вы бредете по жизни как в тумане. Протрите стекла, разглядите дорогу.

Взвесьте все за и против поездки

Знаки-подсказки принимают иной раз весьма неожиданную форму. Но мы всегда должны быть готовы к их расшифровке. Например, чаще обычного попадаете в красную волну светофора. Это знак того, что спешить не стоит. Взвесьте все за и против поездки. Регулярно попадаете в красную волну? Высшие силы намекают вам на то, что вы следуете не тем жизненным маршрутом.

Случайные разговоры, долетающие до ваших ушей, могут быть важной информацией и ответом на вопрос, давно вас мучивший.

Наша судьба похожа на автотрассу, по которой мы ежедневно с приличной скоростью мчимся из пункта А в пункт Б. На пути нам встречается множество поворотов и развилок, и только мы сами вправе решать, куда нам свернуть, а какую развилку проехать мимо. Где сделать остановку на день, а где — на всю оставшуюся жизнь.

Ёшкин кот!

В СРЕДНЕВЕКОВЬЕ ЕВРОПЕЙСКИЕ ВРАЧИ ПРИХОДИЛИ К БОЛЬНЫМ С КУКЛОЙ. НА НЕЙ ЖЕНЩИНЫ-ПАЦИЕНТКИ, ЕСЛИ БОЛЕЛО ХОТЯ БЫ ЧУТЬ-ЧУТЬ НИЖЕ ПОДБОРОДКА, ПОКАЗЫВАЛИ, ГДЕ ИМЕННО У НИХ БОЛИТ. УПАСИ БОЖЕ, ЕСЛИ ВРАЧ НАЧАЛ БЫ ЧТО-ТО ОЩУПЫВАТЬ! ТОГДА БОЛЬНАЯ СКОНЧАЛАСЬ БЫ СО СТЫДА, А САМ ЭСКУЛАП ОКАЗАЛСЯ В ТЮРЬМЕ.

Из темноты показалась женщина с ребёнком

Случилось это в одной из деревень Курской области. Дед работал трактористом. Однажды целый день вместе с другими вспахивал поле. К вечеру остался небольшой участок, и вышло так, что допахать попросили его. Все разбежались по домам. Была темная ночь. Вдруг в свете фар появилась из темноты женщина с ребенком на руках. Трактор двигался медленно, и дед успел рассмотреть, что женщина плачет. Он остановился и пошел расспросить, кто ее обидел. Как же он был удивлен, когда увидел, что перед ним стоит женщина, вся прозрачная, как туман. От страха дед бросился к трактору — и в деревню. Дома рассказал бабушке, что с ним приключилось. Она стала его успокаивать: «Мало ли чего покажется во тьме, да еще когда устанешь...» Утром, подойдя к тому месту, где стояла женщина, дед так и сел в изумлении: перед ним лежала не разорвавшаяся во время войны граната.

М. И. Фефелова, Курская обл.

Такая история

В душе был ужас...

ОДНАЖДЫ В МОЮ ЖИЗНЬ ПРИШЛО СТОЛЬКО БЕДЫ, ЧТО Я ПОТИХОНЬКУ СТАЛА СХОДИТЬ С УМА.

Вся моя жизнь пролетела как один день. Семья у меня хорошая: и дочери, и зятья — ни на кого не могу жаловаться. Но попала однажды в такие обстоятельства, что никто мне не мог помочь, не мог облегчить боль души. Верю в Бога давно, молюсь, иногда каждый день, а иногда раз в месяц — все дела, заботы, усталость... Однажды в мою жизнь пришло столько беды, что я потихоньку стала сходить с ума. А потом и искать веру, чтобы одним махом все разрубить. Но милостью Господа я опустилась на колени и стала молиться. В душе моей был такой ужас, что об одном могла просить: чтобы убрал Господь страх из моей груди и я смогла вздохнуть спокойно. Много дней и ночей проплакала. Каждый день внутри меня все тряслось, есть не могла — кусочек хлеба вызывал рвоту. Не знала, куда бежать, где укрыться, но Господь снова и снова призывал меня к молитве. Начинаю молиться — в душе все трясется, а к концу молитвы чувствую облегчение и покой. Вскоре молитва стала просто необходимой, только после нее я могла дышать.

В церковь ходила после службы, когда там почти никого не было. Так было легче разговаривать с Богом: тишина, святые иконы, свечи и покой. Я плакала, каялась в грехах. С Богородицей разговаривала как с матерью, просила Ее милости ко мне. Молилась Николаю Чудотворцу, Архангелу Михаилу, всем святым. Читала акафист Сладчайшему Иисусу Христу и Матери Божией, Спасительнице грешных. Постепенно меня перестало трясти, я перестала уставать читать молитвы. Наоборот, хотелось читать их все больше.

И вот однажды молилась дома. Горели свечи, а я читала акафист Божией Матери. Плакала, потому что всем сердцем ощутила Ее боль за Сына Своего. Ведь Она была обычной женщиной, и Ее сердце разрывалось от горя, когда Его распинали на кресте. Просила Ее простить меня за грехи и пожалеть моих детей, которые страдали за меня. Не передать, как мне было стыдно и горько. Тут комнату наполнил чудесный аромат. Ненадолго, на 1-2 минуты, но никогда не забуду, как мне стало приятно и спокойно. Это Божия Мать давала знак, что Она слышит меня, прощает и поможет. Слезы радости потекли ручьем. С того дня неприятности стали понемногу уходить из жизни.

Теперь знаю: молиться и просить защиты нужно каждый день. Господь ждет наших молитв и покаяния. Он умер за нас, грешных, и мы должны благодарить и славить Его, если хотим жить спокойно. Только Господь Всемогущий может уберечь от беды нас и наших родных. Только Он любит нас, грешных, и прощает, несмотря ни на что.

Почему пишу? Много людей нуждается в помощи и не знает, где ее получить. Верьте Богу, молитесь, раскаивайтесь в грехах, благодарите за то, что живете. Конечно, не сразу приходит помощь — ее надо выстрадать, но она обязательно будет. Да будет мир и благодать Божия со всеми нами.

Без подписи

Стихи наших читателей

АХ, ЕСЛИ БЫ НЕ ГОРЕ, Я РАЗВЕ БЫ ПРИШЛА!..

Сияют в поднебесье
родные купола,
Ах, если бы не горе,
я разве бы пришла?
А кто еще поможет
избавиться порой
От тяжкого недуга?
Ах, Боже, Боже мой...
Бывает, в жизни счастье
приходит невзначай,
И на Земле находишь
чудесный, светлый рай.
И вновь зовут и манят
родные купола,
Ах, если бы не радость,
я разве бы пришла?
И только вот сегодня
раскаялась душа
И в церковь поманила.
Вошла я не спеша
И молча поклонилась.
Мне не о чем просить,
Ах, если бы ты, Боже,
сумел меня простить...

Наталья Владимировна Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

НЕ ВЕРИЛА Я ЖИЗНИ ЗА ЧЕРТОЙ...

Родители, до мозга
коммунисты,
Меня растили стойкой
атеисткой,
Внушали, что загробной
жизни нет,
Что ад и рай — все это
чушь и бред.
Но как-то в память
о сестре родной
Мы отмечали день
сороковой.
Когда ж одна я в спаленке
сидела,
Вдруг в комнату
голубка залетела.
Я замерла, не в силах
шевельнуться,
Глаз не сводя с залетницы
случайной.
Но, полетав, она к окну
вернулась
И все глядела на меня
печально.
Не верила я жизни за чертой,
Но вдруг мне
показалось: эта птица
Ко мне влетела
с сестриной душой,
Чтоб та могла со мной
проститься...

Ф. Ф. Блинова, 79 лет, Казань

Авось пригодится

● Хотите улучшить свою жизнь — утром отправляйтесь ловить ветер. Хотите начать что-то новое — ловите восточный ветерок. Мечтаете завершить начатое — гонитесь за южным. Северный ветер подарит деньги, западный — чудо. Но как поймать ветер? Дождитесь, когда он подует с нужной стороны, встаньте к нему спиной и позвольте немного «пронести» себя.

● Иногда человек может сглазить сам себя. Стоит похвастаться успехами, как все вмиг разлаживается. Будьте осторожны. Если же вы поймете, что сглазили сами себя, налейте воду в небольшую чашку, скажите: «Сам себя озевал, сам себя окаркал, сам себе пособлю» — и умойтесь из нее.

● Если человек постоянно говорит или думает о самоубийстве, то бесы будут преследовать его всюду. Они постоянно будут наводить его на эти мысли. Но ведь, кончая жизнь самоубийством, человек убивает не больную душу, а здоровое тело, а душа остается страдать.

Кое-что об умении жить

Мне хочется, чтобы мама спаслась...

— Что нужно для этого сделать?

Ирина, Екатеринбург

— Те, кто живет в миру, если они находятся при смерти в больницах, ожидают помощи от ближних. Надо поговорить с ними о Боге, о том, что ни одна нечистая душа не войдет в Царство Божие, что все Небо радуется о едином кающемся грешнике, помочь этому человеку вспомнить грехи, начиная от юности, так, чтобы на душе ничего не оставалось. Если человек еще способен к покаянию, пригласите священника, который его исповедует и пособорует. В таинстве соборования прощаются человеку те грехи, о которых он забыл. Когда больной человек покаялся во всех грехах и пособоровался, он сможет уже достойно принять в себя Тело и Кровь Христовы. Самое главное для уходящего в мир иной — со всеми примириться. Как ценно иметь много знакомых верующих людей! Когда душа перейдет в тот мир, за нее многие будут молиться. Чрезвычайно важна молитва в первые дни после смерти. В эти дни душа особенно нуждается в молитвенной помощи — церковной и домашней. Поминают умершего во время чтения Псалтыря, а также при раздаче милостыни за него. В сороковой день над душой совершается частный суд, то есть предварительный. Душа получает место в обителях рая или ада. Эта душа тоже нуждается в наших молитвах, даже если она вошла в райские обители. Если церковь молится за эту душу, то ей с каждым разом в раю будет все лучше и лучше. А если душа попала в мучения, то и там ей с каждой молитвой будет легче. И церковь вымаливает этих людей. Их участь может быть смягчена или даже перерешена. Потому-то и нуждаются в молитвах души умерших.

— Действительно ли приложение к святым мощам может исцелить?

Елена Петровна, Сызрань

— Это исцеление произойдет только в том случае, если человек вкладывает в акт религиозного поклонения свою горячую веру и искреннюю молитву. А если он подошел и просто чмокнул, ожидая, что вот сейчас сработает, то может сработать и в обратную сторону. С этим нельзя шутить.

— Слышала, что домовые добрые, они охраняют жилище.

С. П., Казань

— Как-то приехал в один дом, меня встретила женщина: «Я вызвала вас потому, что в моем доме странные вещи происходят. Ложусь спать, и кто-то одеяло с меня снимает, включаю свет — никого. Потом одеяло под кровать улетает. Однажды схватила за одеяло и почувствовала в руках что-то лохматое. Соседка мне подсказала, чтобы я вызвала священника освятить дом». В этом доме икон нет, на женщине креста нет, в церковь она не ходит, никогда не каялась. Я отказался освящать жилище: «Это можно сделать, когда вы станете христианкой». Исповедовал ее, потом посмотрел на стену, а над кроватью висит чеканка — Мефистофель с рогами... Вот кто хозяин квартиры! Потому и бес приходит, потому что здесь ангелу места нет.

Архимандрит Амвросий, настоятель и духовник Свято-Введенского женского монастыря

Бог в помощь

Икона «Экономисса» избавляет от безденежья

На святой горе Афон есть уникальная икона Богородицы «Экономисса», которую тысячу лет назад Бог дал отчаявшемуся монаху для спасения его монастыря от безденежья и голода. Сейчас перед нею падают ниц миллионеры, каясь в грехах и ища защиты, и простые люди, которые просят спасти их от нищеты и безденежья. Копии и списки с нее расходятся по всему свету. Греческую молитву перевели на русский язык. Вот она, непременно прочитайте ее перед изображением вслух.

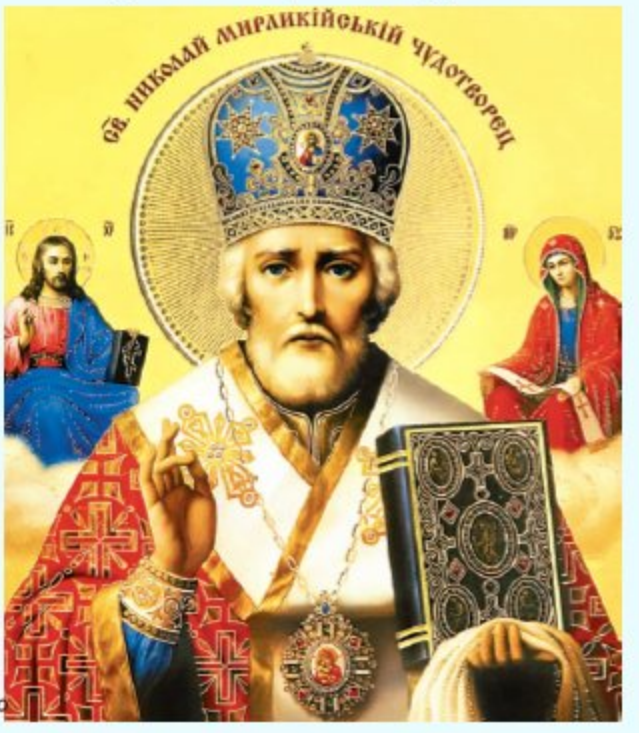
МОЛИТВА

«Предстательство страшное и непостыдное, не презри, Благая, молитв наших, Всепетая Богородице, Милостивая верных Домостроительнице, утверди православных жительство, спаси страну нашу, и всех православно живущих в ней защити, зане родила еси Бога, Едина Благословенная».

Именно так обращались к этой иконе верующие, прося о том, чтобы уладились проблемы. Монахи говорят, что после молитвы можно добавить просьбу, изложенную своими словами.

Публикуется по просьбе Екатерины Николаевны Ковальчук из с. Новодонецкого, Казахстан

Икона Николая Чудотворца – для очищения души



МОЛИТВА ВЕЧЕРНЯЯ

«Боже Вечный и Царь всякого создания, сподобивший меня дожить до этого часа, прости мне грехи, которые я сотворил в сей день делом, словом и помышлением, и очисти, Господи, смиренную мою душу от всякой скверны плоти и духа. И дай мне, Господи, ночь эту провести в мирном сне, чтобы, встав со смиренной моей постели, мог я благоугождать Пресвятому имени Твоему во все дни жизни моей и побеждать борющихся со мной врагов, телесных и бестелесных. И избави меня, Господи, от помышлений суетных, оскверняющих меня, и похотей лукавых. Ибо Твое есть Царство, и сила, и слава Отца, и Сына, и Святого Духа, ныне и присно и во веки веков. Аминь».

Публикуется по просьбе Лидии Владимировны Мещеряковой из Кемеровской области

Стихи наших читателей

НОВОГОДНЯЯ НОЧЬ

Мне 38 лет, я постоянный читатель газеты «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь».

В глазах рябит от мишуры,
Огней сверкание повсюду.
Гирлянды, звездочки,
шары —
Здесь все опять готово
к чуду.
Бокалы часа своего
Дождутся. Вот еще
минута —
И дружно грянет
торжество
Под залпы пробок и салюта.
Нас Новый год одарит вновь
Погодой ветреной
и снежной.
За процветанье и любовь
Мы выпьем с верой
и надеждой.
И будет ночь смотреть
в окно
На лица и зверюшек маски.
Но в жизни так заведено —
Придет конец и этой сказке.
Утихнет тот хрустальный
звон,
Начнут иголки осыпаться...
Ну а пока все словно сон,
И неохота просыпаться.

Александр Михайлович Бывшев, пос. Кромы, Орловская обл.

НОВОРОЖДЁННАЯ ЛЮБОВЬ

Однажды в радужном
апреле,
А может быть,
под Новый год,
Любовь взаимная созреет,
На сердце счастьем упадет.
Настанет день светлей
и чище,
Влюбленный — заново
рожден,
И туча мокрая отыщет —
Воздаст крещение дождем.

Наталья Окенчиц, Михайловск, Ставропольский край

КРУЧИНА

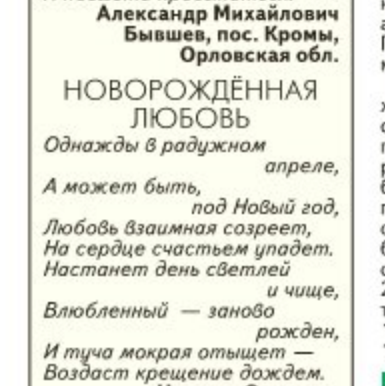
Замело пути-дороги,
Бела света не видать,
И снежинки-недотроги
Стелют белую кровать.
Я зажгу свечу-лучину,
Оглянувшись на пороге.
Замети, метель, кручину,
Как поземкою дороги.
Я бы даже в холод лютый
Босиком тебе навстречу,
Позабыв, что не обута,
И мороза не замечу!
Завьюжило, закружило,
Не проехать, не пройти.
...Зря весь вечер я тужила,
Мне ведь некуда идти...
...Напрасно я старалась
Снять белые одежды,
Ведь в озере осталась
Лишь капелька надежды.

Лариса Германовна Гордеева, Саратов

ПРИШЛА ЗИМА

Сбивает в копна ветерок
Недавно павший наземь снег,
Зима вошла через порог —
Порог тепла, порог утех.
И всех живущих — не беда,
Теплолюбивых или нет, —
Она не спросит никогда,
Готовы ль выжить или нет?
Издревле витую косу
В тугой завьет она клубок
И будет жертвовать красу
Весь свой
величественный срок.

Константин Викторович Чиша, с. Красный Яр, Новосибирская обл.



Гороскоп с 12 по 25 января

Не ищите чёрную кошку в тёмной комнате

ОВЕН Наварите каши, поешьте всей семьей, а остатки выбросьте за окно. Если на угощение слетятся синицы — быть добру. Вместо синиц прилетели вороны? Непременно сходите в церковь, тем самым вы отведете от себя и близких множество бед. Для очищения крови натрите на мелкой терке по 50 г свеклы и моркови, добавьте мелко порубленной капусты, по 1/2 ст. ложки меда и клюквы или красной смородины. Ешьте такой салат почаще. Ну а от насморка вас спасет сок лука. Натрите его на терке, отожмите через марлю. Закапывайте по 2-3 капли несколько раз в день, разбавив сок водой 1:2.

ТЕЛЕЦ Хотите изменить свою жизнь к лучшему? Возьмите кисти, краски и нарисуйте то, чего вам недостает для счастья: ребенка, автомобиль, любимого человека. Повесьте картину на самое видное место в доме.

Возможно обострение остеохондроза. Попробуйте снять боль с помощью простых пресных лепешек. Приготовьте их на воде из ржаной или пшеничной муки грубого помола. Испеките и теплыми приложите к больным суставам. От остеохондроза это не избавит, но боль снимет. А еще полезно пить отвар корней петрушки. Залейте 2 чайн. ложки сухих корней петрушки 2 чашками воды и кипятите 1 час. Процедите и принимайте по 1 ст. ложке 2 раза в день.

БЛИЗНЕЦЫ Вы будете вставать не с той ноги, но сил ругаться и ссориться не хватит. Еще одна неприятность: есть риск потерять кошелек. В общем, полюбите одиночество и не имейте дело с деньгами. Лучше приглядите за детьми: без вас они могут нарваться на неприятности. И не вздумайте жаловаться на бедность: последние деньги утекут сквозь пальцы. А вот добрые мысли привлекут к вам удачу. Хорошо бы отдать все долги.

Для общего укрепления организма сделайте смесь. Смешайте по 300 г очищенных грецких орехов, кураги и изюма, 2 лимона с цедрой. Все пропустите через мясорубку и заправьте 300 г меда. Храните в холодильнике. Ешьте по 1-2 чайн. ложки в день.

РАК Будьте особенно осторожны с солью: просыпать ее — к неприятностям в любви, к разлуке или разводу. Постарайтесь в эти дни меньше говорить, больше слушать — узнаете много интересного. А наиболее важные дела, намеченные на этот период, удастся решить либо со второй, либо с четвертой попытки. Не ропщите на судьбу, смиритесь с тем, что цифры 2 и 4 будут править балом.

Гораздо серьезнее могут быть проблемы со здоровьем. Берегите горло. При первых же признаках першения полощите его 3-4 раза в день настойкой календулы (разведите 4 чайн. ложки настойки в 1 стакане воды).

ЛЕВ Любой ценой избегайте скандалов, не поддавайтесь ни на какие провокации — очень скоро убедитесь, что все эти «глобальные проблемы» не стоят выеденного яйца. Словом, не ищите черную кошку в темной комнате — лучше окружите родных людей нежностью и заботой.

Возможно обострение подагры. Спровоцировать его могут переохлаждение и тесная обувь. Смешайте до образования кашицы по 1 чайн. ложке сухой горчицы, меда и соды. Наложите ее на косточки (ноги предварительно распарьте в воде), поверх кашицы наложите целлофан и обмотайте бинтом, оставьте состав на ночь. Такие повязки накладывайте каждый вечер 10-12 дней. При необходимости лечебный курс повторите.

ДЕВА Полезно проявить свою истинную сущность: стать ангелом-хранителем всех своих близких. В общем, побудьте матерью Терезой, причем с полным сознанием того, что помогать близким надо бескорыстно, то есть не ожидая платы и благодарности. Пусть наградой вам будет мысль о том, что, помогая во всех делах тем, кого вы любите, или тем, кто явно нуждается в вашей помощи, вы помогаете в том числе и себе. Такая вот философия.

Прибавит сил и вернет ощущение молодости такая настойка. Смешайте 150 мл сока свеклы, по 1 стакану соков моркови, черной редьки, меда и 1 л водки, настаивайте в темном месте 1 месяц. Принимайте по 1 ст. ложке натощак.

При ларингите и для отхаркивания мокроты листья и стебли малины залейте крутым кипятком и дайте настояться. Принимайте на ночь перед сном, остерегаясь сквозняков.

ВЕСЫ Аккуратнее с деньгами и документами. Не носите с собой крупных сумм и на себе украшений и дорогой одежды, чтобы не привлекать внимания криминально настроенных граждан. И старайтесь сглаживать углы, поменьше острите: сейчас все слова воспринимаются буквально, так что последствия ваших невинных шуток могут оказаться совсем не веселыми.

Не заболеть гриппом поможет чесночная настойка. Залейте 2 измельченные головки чеснока в бутылке водкой на 1,5 см, плотно закупорьте. Когда все вокруг будут чихать и кашлять, зажав одну ноздрю, поднесите к другой горлышко бутылки и глубоко вдыхайте, потом к другой. И так до 2-3 раз в день.

СКОРПИОН Ваше самочувствие, увы, оставляет желать лучшего: частые простуды, сонливость, общий упадок сил. Вы будете готовы заподозрить у себя все мыслимые и немыслимые недуги. Стоп! С таким настроением вы, чего доброго, и впрямь серьезно заболеете. Попробуйте помочь своему организму, изменив питание. Возможно, ему не хватает железа. Этот микроэлемент необходим для выработки гемоглобина, который доставляет кислород в ткани. Много железа в красном мясе и яичном желтке, гречке, овсянке и других крупах. Пейте отвар шиповника и чай каркаде.

СТРЕЛЕЦ Возможны ссоры с друзьями или соседями, с которыми у вас всегда были непростые отношения. Не рубите сплеча, не давайте волю гневу. Помните: худой мир лучше доброй ссоры. Как только заметите, что назревает ссора, возьмите веник и выметите мусор из всех углов. Будьте осторожны сейчас со словами, их энергетика особенно сильна. Назовете супруга злодеем, а сына негодником, ваши мужчины и впрямь станут злыми и ни на что не годными.

Возможны проблемы с желудком — изжога, вздутие малоприятны. Выпейте утром натощак по 1 стакану сока картофеля и прилягте на 30 минут. Через час позавтракайте. И так 10 дней, затем перерыв 10 дней — и снова принимайте.

КОЗЕРОГ Спешим успокоить: лично вам если что и грозит, так это море любви. Для родственников, друзей вы — просто свет в окошке. Это неудивительно: ваше здравомыслие поможет избежать массы неприятностей. Правда, придется поработать «жилеткой», так что готовьте носовые платки, успокоительные настои и запаситесь терпением. И сами старайтесь меньше нервничать.

Чтобы не допустить спазмов сосудов, а заодно и улучшить память, залейте 1 измельченную головку чеснока 1 стаканом растительного масла, настаивайте 3 недели, процедите. Влейте 1 чайн. ложку масла в 1 ст. ложку, долейте доверху соком лимона. Принимайте 3 раза в день.

ВОДОЛЕЙ Свои мысли лучше пока придержать, не делиться ими с окружающими, иначе люди все вам испортят, даже не желая того. А самые разумные мысли могут прийти в голову в уединении. Слушайте интуицию, она не подведет. Жизнь может неожиданно приоткрыть завесу тайны над тем, о чем вы и не думали.

Заведите в доме вьющиеся растения. Они не только выделят в воздух кислород, но и поглотят все вредное — дурные мысли, слова и энергию. От простуды с кашлем вас убережет такое снадобье. Смешайте по 100 г сока алоэ, водки и меда, поставьте в теплое место на 5-6 часов, периодически взбалтывайте. Принимайте по 1 ст. ложке 5-6 раз в день — и не заболеете.

РЫБЫ Все будет идти как раньше, но судьба даст вам подсказку, которая поможет принять правильное решение. Вы ведь знаете, о чем идет речь? Прислушивайтесь к интуиции, анализируйте события и факты, возможно, приснится вещий сон.

Чтобы зимой не чихать и не кашлять, принимайте такой волшебный напиток. Насыпьте в чашку по 1/2 чайн. ложки куркумы и имбиря, залейте очень горячим молоком. Полезно пить такое снадобье на ночь, заодно и с бессонницей справитесь. Пить его можно до самой весны.

В следующем номере читайте:

✓ **Спрашивали? Отвечаем**
ПРИСТУП ЭПИЛЕПСИИ ПРИ АЛКОГОЛИЗМЕ.

✓ **Болезнь Шегрена**
ОЧЕНЬ СУХО В НОСОГЛОТКЕ, И НЕ ТОЛЬКО.

✓ **Ещё та проблема**
ОПЯТЬ ПОД МЫШКОЙ «СУЧЬЕ ВЫМЯ».

«АЙБОЛИТ. Здоровье. Медицина. Жизнь»

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Адрес редакции: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43.

Главный редактор **Г. Н. Воробьева**
Компьютерная верстка и дизайн **О. Г. Скиданова**

Редакция: **(8652) 24-89-47**
E-mail: **redaktor@aybolit.ru**
Отдел распространения: **(8652) 24-36-41**
Отдел рекламы: **(8652) 24-38-51, 24-89-47**
E-mail: **reklama@aybolit.ru**

Газета «Айболит. Здоровье. Медицина. Жизнь» зарегистрирована Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций: ПИ №77-1485 от 10.02.2000 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (Адрес: 355000, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191/43). Дата выхода в свет 12.01.2011 г. Подписано в печать 11.01.2011 г. в 14.00. По графику в 14.30. Установочный тираж 205000 экз. Заказ 733. Объём 6 п.л. Перепечатка запрещена ©. Ответственность за содержание рекламы несет рекламодатель.

НАШ САЙТ В ИНТЕРНЕТЕ: www.aybolit.ru

Доп. тираж обеспечивают:
Алматы, Республика Казахстан, ТОО «Кросс-Пресс», т. (3272) 707-028
Новосибирск, ООО «АРПИ «Сибирь», т. (3832) 277-767

Установочный тираж 270000 экз.